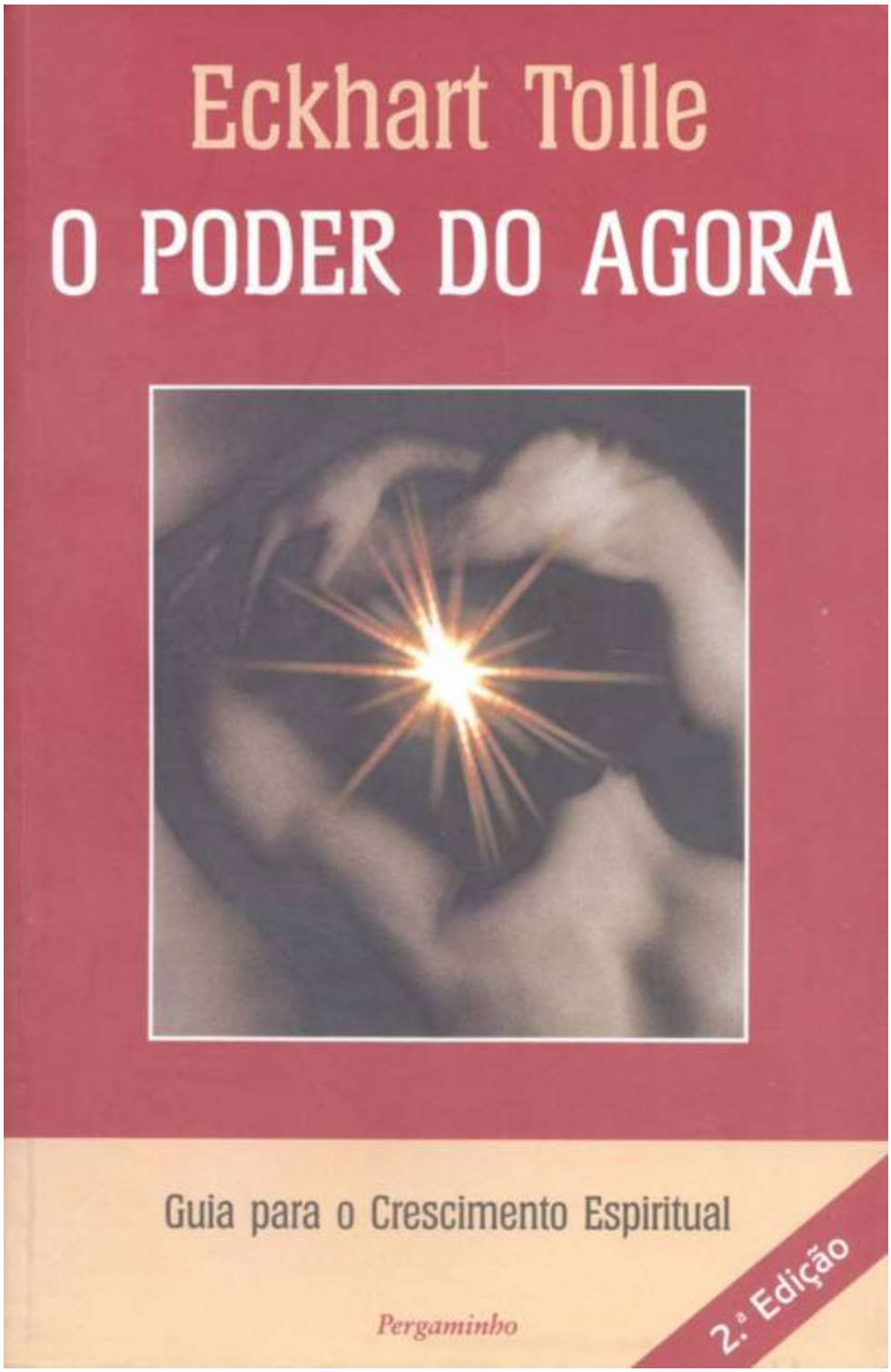
Eckhart Tolle

# O PODER DO AGORA

Guia para o Crescimento Espiritual

2.ª Edição

*Pergaminho*




**Texto sobre o Autor**

Eckhart Tolle nasceu na Alemanha, onde viveu até aos treze anos de idade.

Depois de se licenciar pela Universidade de Londres, trabalhou como investigador e supervisor na Universidade de Cambridge.

Aos vinte e nove anos, uma profunda transformação espiritual levou-o a mudar radicalmente a sua maneira de encarar e viver a sua vida. Nos anos que se seguiram, dedicou-se por inteiro a compreender melhor e viver mais profundamente esta transformação, que marcou o início de uma intensa jornada interior. Como testemunho desta experiência, escreveu *O Poder do Agora,* que rapidamente se tornou um *best-seller* a nível mundial. O livro que se lhe seguiu, *A Prática do Poder do Agora,* conheceu também um grande sucesso de vendas.

Eckhart Tolle não está filiado em qualquer religião ou tradição espiritual.

Através do seu ensino, tenta transmitir a mensagem profunda, simples e intemporal que os grandes mestres sempre tentaram transmitir: é possível acabar com o sofrimento e alcançar a paz.

Dedica-se agora a viajar e a ensinar por todo o mundo.

Para obter mais informações, contacte:
www.eckharttolle.com *O PODER DO AGORA*

GUIA PARA O CRESCIMENT0 ESPIRITUAL.

(2.a edição, revista)

Eckhart Tolle

Traduzido da edição americana

*The Power of Now*

*A Guide to Spiritual Enlightenment*

*New World Library,* California, USA

*copyright* © 1999 by Eckhart Tolle

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado — além do uso legal como breve citação em artigos e críticas — sem prévia autorização do editor.

*copyright* © 2001, da tradução e editoração portuguesas by Editora *Pergaminho,* Lda.

Direitos reservados

para a língua portuguesa (Portugal) à

Editora *Pergaminho,* Lda.

Cascais, Portugal

*1 ª edição, 2001*

*2ª edição, 2003*

*1ª reimpressão, 2004*

ISBN 972-711-415-6

*Você está aqui para permitir*

*que o objectivo divino do Universo se desenrole.*

*Compreende agora como você é importante?*

- ECKHART **TOLLE**

## Prefácio do Editor da Edição Original

POR MARC ALLEN

Autor de *Visionary Business* e A *Visionary Life* Talvez uma vez em cada década, ou em cada geração, aparece um livro como *O*

*Poder do* Agora. É mais do que um livro; há nele uma energia viva, uma energia que o leitor provavelmente sentirá quando o segurar nas suas mãos. Ele tem o poder de criar uma experiência nos leitores e de mudar as suas vidas para melhor.

*O Poder do Agora* foi publicado pela primeira vez no Canadá, e a editora canadiana, Connie Kellough, disse-me que ouviu contar repetidas histórias de mudanças positivas e até mesmo de milagres que aconteceram quando as pessoas se entusiasmavam com esse livro. "Os leitores telefonam-nos", disse ela. "E muitos deles falam-me das maravilhosas curas, das transformações e da alegria crescente que estão a viver por terem lido este livro."

Este livro torna-me consciente de que cada momento da minha vida é um milagre. O

que é absolutamente verdade, quer eu o entenda quer não. *E O Poder do* Agora mostra-me constantemente como o entender.

Desde a primeira página da sua escrita, é evidente que Eckhart Tolle é um mestre contemporâneo. Não está associado a nenhuma religião ou doutrina ou guru; o seu ensinamento abrange o coração, a essência de todas as tradições, e não contradiz nenhuma delas – cristã, hindu,

budista, muçulmana, indígena, ou outra qualquer. É capaz de fazer tudo o que os grandes mestres fizeram: mostrar-nos, numa linguagem simples e clara, que o caminho, a verdade e a luz estão dentro de nós.

Eckhart Tolle começa por sucintamente nos contar a história da sua vida – a história de uma antiga depressão e desespero que culminaram numa tremenda experiência de despertar uma noite pouco depois de ter feito vinte e nove anos. Nos últimos vinte anos, tem reflectido sobre a sua experiência, meditado e aprofundado a sua compreensão.

Na última década, tornou-se um mestre de renome mundial, uma grande alma com uma grande mensagem, uma mensagem que Cristo ensinou, uma mensagem que Buda ensinou: é possível alcançar, aqui e agora, um estado de iluminação. Para tanto, teremos de compreender o papel que desempenhamos na criação da nossa dor; é a nossa própria mente que causa os nossos problemas, não são as outras pessoas, não é "o mundo lá fora". É a nossa própria mente, com o seu quase constante caudal de pensamentos, a pensar no passado, a preocupar-se com o futuro. Nós cometemos o grande erro de nos identificarmos com a nossa mente, de pensarmos que ela é quem nós somos – quando, de facto, somos seres de longe muito maiores do que ela.

Eckhart Tolle mostra-nos repetidamente como entrarmos em comunicação com aquilo a que ele chama o nosso Ser:

"O Ser é a Vida Única, eterna e sempre presente para além da diversidade de formas de vida sujeitas ao nascimento e à morte. No entanto, o Ser não está apenas para além, está igualmente dentro de cada uma dessas formas como sua essência mais profunda, invisível e indestrutível. Significa isto que lhe é acessível neste preciso momento sob a forma

do seu eu mais profundo, da sua verdadeira natureza. Mas não procure agarrá-lo com a mente.

Não tente compreendê-lo. Só o poderá conhecer quando a mente estiver aquietada, quando você estiver presente, plena e intensamente, no Agora... Recuperar o conhecimento do Ser e manter-se nesse estado de "sentir-perceber" é iluminação."

É praticamente impossível ler *O Poder* do Agora de ponta a ponta – exige que o leitor o ponha de lado de tempos a tempos, reflicta nas palavras e as aplique à sua própria experiência de vida. É um guia completo, um curso completo de meditação e de iluminação. É um livro a ser revisitado muitas vezes — e de cada vez que o revisitar, o leitor ganhará nova profundidade e novo sentido. É um livro que muitas pessoas, entre as quais me incluo, quererão ter para o estudar durante toda a vida.

*O Poder do Agora* tem um número crescente de leitores dedicados. Já lhe chamaram uma obra-prima; seja qual for o nome que lhe derem, seja qual for a descrição que dele fizerem, é um livro que tem o poder de mudar vidas, o poder de nos despertar para entendermos plenamente quem somos.

MARC ALLEN

Novato, Califórnia, E.U.A. Agosto de 1999

## Prólogo

POR RUSSEL E. DICARLO

Autor de *Towards a New World View*

Projectando-se num céu azul, os raios amarelo-alaranjados do pôr do sol podem, em determinadas alturas muitos especiais, brindar-nos com um raro momento de beleza, tão grande que momentaneamente nos achamos desorientados, com o olhar esgazeado. O esplendor do momento deslumbra-nos de tal maneira que a nossa mente, compulsivamente tagarela, nos concede uma pausa por forma a não nos afastar mentalmente do "aqui-e-agora". Banhada em luminescência, parece abrir-se uma porta para uma outra realidade, sempre presente e no entanto raramente presenciada.

Abraham Maslow chamou a isto "experiências culminantes", pois representam os momentos altos da vida em que alegremente nos vemos projectados para além dos confins do mundano e do vulgar. Como também lhes poderia ter chamado simplesmente experiências "de relance". Durante essas ocasiões expansivas, conseguimos ter um vislumbre do reino eterno do Ser propriamente dito. Como se, por um breve espaço de tempo, regressássemos ao nosso Eu Verdadeiro.

"Ah", poderíamos pensar, "tão grandioso... se ao menos eu pudesse ficar aqui. Mas como poderei fazer deste momento uma residência permanente?"

Nos últimos dez anos, tenho-me empenhado em descobrir como o fazer. Durante a minha pesquisa, foi-me dada a honra de entrar em diálogo com alguns dos "pioneiros paradigmáticos" mais ousados, inspirados e sábios do nosso tempo: em medicina, física, psicologia, negócios, religião/espiritualidade e potencial humano. A unir este grupo tão diversificado de indivíduos está a sua opinião, frequentemente expressa, de que a humanidade está agora a dar um grande passo em frente no seu desenvolvimento evolucionário. Essa mudança é acompanhada por uma

alteração de mundivisões – imagens e conceitos que temos acerca da "maneira como as coisas são". Uma mundivisão procura responder a duas questões fundamentais: "Quem somos?" e "Qual é a natureza do Universo em que vivemos?" As nossas respostas a essas perguntas ditam a qualidade e as características das nossas relações pessoais com a família, amigos e empregadores ou empregados.

Num sentido mais amplo, elas definem as sociedades.

Não seria muito surpreendente se a mundivisão que está a emergir pusesse em causa muitas das coisas que a sociedade ocidental considera verdadeiras: **MITO** #1 A Humanidade atingiu o ponto mais elevado do seu desenvolvimento.

Michael Murphy, co-fundador de Esalen, ao analisar estudos comparativos de religião, medicina, antropologia e desporto, apresentou argumentos controversos sobre a hipótese da existência de estados mais avançados de desenvolvimento humano. À medida que uma pessoa atinge esses níveis avançados de maturidade espiritual, começam a desenvolver-se capacidades extraordinárias – de amor, vitalidade, personalidade, consciência corporal, intuição, percepção, comunicação e volição.

Primeiro passo: reconhecer que essas capacidades existem. A maioria das pessoas não o reconhece. Depois poderão utilizar-se métodos para as desenvolver com intenção consciente.

MITO #2 Estamos completamente separados uns dos outros, da Natureza e do Cosmos.

O mito do "outro que não eu" foi responsável por guerras, pela violação do planeta c por todas as formas e expressões da injustiça humana. Afinal de contas, quem no seu perfeito

juízo faria mal a outrem se considerasse esse outrem como fazendo parte de si próprio?

Stan Grof, na sua investigação sobre os estados invulgares de consciência, resume esta questão ao dizer que "a psique e a consciência de cada um de nós é, em última análise, compatível com «tudo-o-que-Existe" porque não existem fronteiras absolutas entre o corpo/ego e a totalidade da existência".

A medicina da terceira era do Dr. Larry Dossey, em que os pensamentos, as atitudes e as intenções de cura de um indivíduo podem influenciar a fisiologia de uma outra pessoa (em contraste com a da segunda era, uma medicina orientada para a mente c o corpo) fundamenta-se em estudos científicos sobre o poder de cura da prece. Segundo os princípios da física que conhecemos e da mundivisão da ciência tradicional, isso é negado. Contudo, a preponderância da evidência sugere que, na verdade, ele existe.

MITO #3 0 mundo físico é tudo o que existe.

Escrava do materialismo, a ciência tradicional presume que tudo o que não pode ser medido, testado cm laboratório, ou comprovado pelos cinco sentidos ou suas extensões tecnológicas, simplesmente não existe. Não é "real". A consequência: toda a realidade foi esvaziada de sentido e transformada em realidade física. As dimensões espirituais, ou aquilo a que eu chamaria dimensões não-físicas da realidade, foram erradicadas.

Isso colide com a "filosofia perene", o consenso filosófico que atravessa eras, tradições e culturas, e que descreve dimensões diferentes mas contínuas da realidade. Estas vão das mais densas e menos conscientes — aquilo a que

chamaríamos "matéria" — às menos densas e mais conscientes — a que chamaríamos espirituais.

O mais interessante é que esse modelo alargado e multididmensional da realidade é sugerido por teóricos da física quântica, como por exemplo Jack Scarfetti, que descreve viagens a velocidades superiores à da luz. Utilizam-se outras dimensões da realidade para explicar deslocações que ocorrem a uma velocidade superior à da luz — limite último da velocidade. Ou considere-se o trabalho do lendário físico, David Bohm, com o seu modelo da realidade multi-dimensional explícito (físico) e implícito (não-físico).

Não se tratam de meras teorias — *a Experiência Aspect,* feita em França em 1982, demonstra que duas partículas quânticas que tenham estado ligadas entre si, quando separadas por grandes distâncias permanecem de certo modo ligadas. Se uma delas era alterada, a outra alterava-se — instantaneamente. Os cientistas não sabem explicar a mecânica que rege esta deslocação mais rápida do que a velocidade da luz, embora alguns teóricos sugiram que a ligação pode ocorrer por meio de acesso a dimensões mais elevadas.

Por isso, contrariamente ao que os que juram fidelidade ao paradigma tradicional possam pensar, os indivíduos influentes e pioneiros com quem falei acham que não atingimos o ponto mais alto do desenvolvimento humano, que estamos mais ligados do que separados de toda a vida e que o espectro total da consciência abrange tanto as dimensões da realidade física como também um grande número de realidades não-físicas.

No fundo, esta nova mundivisão implica ver-se a si próprio, aos outros e a toda a vida não através dos olhos do nosso pequeno eu terreno, que vive no tempo e nasceu no tempo,

mas através dos olhos da alma, o nosso Ser, o Verdadeiro Eu. Uma a uma, as pessoas estão a dar um salto até essa órbita mais elevada.

Com este livro, *O Poder do Agora,* Eckhart Tolle passa a ocupar o lugar que lhe pertence nesse grupo especial de mestres de renome mundial. Eckhart diz-nos que o problema da humanidade está profundamente enraizado na própria mente. Ou antes, na nossa identificação errónea com a mente.

A nossa consciência anda à deriva e a nossa tendência para evitarmos a todo o custo o esforço de estarmos plenamente conscientes do momento presente cria um vazio. E a mente, escrava do tempo, criada para ser um servidor competente, preenche este vazio, proclamando-se amo. Como uma borboleta esvoaçando de flor em flor, a mente concentra-se em experiências passadas ou, projectando a sua própria telenovela, antecipa o que está para vir. Poucas vezes nos encontramos a descansar na profundidade oceânica do aqui e agora. Pois é aqui — no Agora — que encontramos o nosso Verdadeiro Eu, que fica por trás do nosso corpo físico, das nossas emoções voláteis e da nossa mente tagarela.

A coroa de glória do desenvolvimento humano não reside na nossa capacidade de raciocinar e de pensar, embora seja isso que nos distingue dos outros animais. O

intelecto, tal como o instinto, é apenas uma parte do nosso percurso. O nosso destino último é restabelecer a ligação com o nosso Ser essencial e expressar-nos a partir da nossa realidade extraordinária e divina no mundo físico vulgar em cada momento. É fácil de dizer; no entanto, raros são os que atingiram os limites máximos do desenvolvimento humano.

Felizmente, existem guias e mestres para nos ajudarem ao longo do caminho. Como mestre e guia, o poder formidável de Eckhart não reside apenas na sua capacidade de nos deliciar com histórias engraçadas, de transformar o abstracto em concreto, ou de nos prover de técnicas úteis. Sem dúvida, a sua magia assenta na sua experiência pessoal, como alguém que *sabe.* Como resultado, há um poder por trás das suas palavras que se encontra apenas nos mais célebres dos mestres espirituais. Ao viver a partir das profundezas da sua Realidade Maior, Eckhart abre caminho para que outros se juntem a ele.

E se outros se juntassem a ele? Certamente que o mundo, tal como o conhecemos, mudaria para melhor. Todos os medos seriam sugados pelo vórtice do próprio ser e haveria uma grande alteração de valores. Nasceria uma nova civilização.



"Onde está a prova dessa Realidade Maior?", perguntará o leitor. Dou-lhe apenas uma analogia: uma bateria de cientistas poderia reunir-se e apresentar-lhe todas as provas científicas para comprovar o facto de as bananas serem amargas. Mas tudo o que o leitor tem a fazer é provar uma banana, uma vez, para compreender que existe algo mais nas bananas. No fim de contas, a prova não reside nos argumentos intelectuais, mas sim em ser-se tocado de uma certa maneira pelo sagrado que há no interior e no exterior.

Eckhart Tolle abre-nos magistralmente a essa possibilidade.

RUSSEL E. DI CARLO

Autor de *Towards a New World View:*

*Conversations at the Leading Edge*

Erie, Pensilvânia, E.U.A.

Janeiro de 1998

## Agradecimentos

Estou profundamente grato a Connie Kellough pelo amável apoio e pelo papel vital que desempenhou na transformação do manuscrito neste livro e na sua apresentação ao mundo. Foi uma alegria trabalhar com ela.

Alargo a minha gratidão a Corea Ladner e às maravilhosas pessoas que contribuíram para o livro, dando-me *espaço, o* mais precioso dos presentes – espaço para escrever e espaço para *ser.* Obrigado a Adrienne Bradley em Vancouver, Margaret Miller em Londres e Angie Francesco em Glastonbury, Inglaterra, Richard em Menlo Park e Rennie Frumkin em Sausalito, Califórnia.

Também estou agradecido a Shirley Spaxman e a Howard Kellough por terem feito a primeira revisão do manuscrito e pelos seus úteis comentários, assim como a todos os indivíduos que tiveram a grande amabilidade de rever o manuscrito numa fase mais adiantada e que deram uma contribuição adicional. Obrigado a Rose Dendewich por ter digitado o texto com o seu bom humor e profissionalismo habituais.

Finalmente, gostaria de exprimir o meu amor e a minha gratidão à minha mãe e ao meu pai, sem os quais o livro não teria vindo a lume, aos meus mestres espirituais e ao maior guru de todos: a vida.

## O Poder do Agora

## Introdução

## A ORIGEM DESTE LIVRO

Não me interesso muito pelo passado e raramente penso nele; no entanto, gostaria de lhe falar sucintamente sobre como me tornei mestre espiritual e como este livro veio a lume.

Até aos meus trinta anos, vivi num estado de quase permanente ansiedade intercalada por períodos de depressão suicida. Presentemente, é como se lhe estivesse a falar de uma vida passada ou da vida de uma outra pessoa.

Uma noite, pouco depois de ter feito vinte e nove anos, acordei de madrugada com uma sensação de absoluto terror. Já anteriormente tinha acordado muitas vezes com uma sensação semelhante, só que desta vez era muito mais intensa. O silêncio da noite, os vagos contornos dos móveis na escuridão do quarto, o ruído distante de um comboio —

tudo parecia tão estranho, tão hostil e tão completamente sem sentido que gerou em mim um profundo ódio pelo mundo. A coisa mais repugnante de todas, no entanto, era a minha própria existência. Que razão tinha eu para continuar a viver com este fardo de infelicidade? Porquê continuar com esta luta constante? Sentia que um profundo anseio pela aniquilação, pela não-existência, estava agora a tornar-se muito mais forte do que o desejo instintivo de continuar a viver.

"Não posso continuar a viver comigo mesmo." Era este o pensamento que se repetia na minha mente. Depois, de repente, dei-me conta da peculiaridade de tal pensamento.

"Serei um ou dois? Se não posso continuar a viver comigo, é porque em mim deve haver dois: o 'eu' e o 'comigo mesmo' com o qual não posso viver." "Talvez", pensei, "apenas um deles seja real."

Fiquei tão desorientado com esta estranha descoberta que a minha mente parou. Eu estava plenamente consciente, mas deixou de haver pensamentos. Depois, senti-me arrastado para o que me pareceu um vórtice de energia. Era um movimento lento ao princípio e, depois, acelerado. Fui tomado por um medo intenso e o meu corpo começou a tremer.

Ouvi as palavras "não resistas a nada", como se ditas dentro do meu peito. Sentia-me como que a ser sugado para dentro de um vazio. Mas era como se esse vazio fosse mais dentro de mim do que fora de mim. De repente, não havia mais medo e deixei-me cair nesse vazio. Não me recordo do que aconteceu depois disso.

Acordei com um pássaro a chilrear da parte de fora da janela. Nunca antes ouvira um som assim. De olhos ainda fechados, vi a imagem de um diamante precioso. Sim, se um diamante pudesse emitir um som, seria como aquele. Abri os olhos. A luz da manhã projectava alguns raios através das cortinas. Sem qualquer pensamento, eu sentia, eu sabia, que há infinitamente mais luz do que julgamos. A suave luminosidade coada pelas cortinas era o próprio amor. Vieram-me lágrimas aos olhos. Levantei-me e andei pelo quarto.

Reconhecia o quarto e, no entanto, sabia que verdadeiramente nunca o vira antes. Tudo era fresco e imaculado, como se acabasse de ter sido criado. Peguei em várias coisas, um lápis, uma garrafa vazia, maravilhado com a beleza e a vivacidade de tudo aquilo.

Naquele dia, percorri a cidade completamente estupefacto com o milagre da vida na Terra, exactamente como se eu acabasse de vir a este mundo.

Nos cinco meses que se seguiram, vivi ininterruptamente num estado de paz e contentamento profundos. Depois, esse estado diminuiu de intensidade, ou talvez assim me parecesse por se ter tornado o meu estado habitual. Continuava a poder funcionar neste mundo, embora compreendesse que nada do que pudesse *fazer* acrescentaria fosse o que fosse àquilo que eu já possuía.

Sabia, evidentemente, que algo de profundamente significativo me tinha acontecido, mas não compreendia de todo o que seria. Só alguns anos mais tarde, depois de ter lido textos espirituais e passado algum tempo com mestres espirituais, é que compreendi que aquilo que toda a gente procura já me tinha acontecido a mim. Compreendi que a intensa pressão do sofrimento daquela noite deve ter forçado a minha consciência a retirar-se da sua identificação com o eu infeliz e profundamente medroso, que não passa, no fim de contas, de uma ficção da mente. A retirada deve ter sido tão completa que o eu falso e sofredor sucumbiu de imediato, exactamente como se fosse um balão ao qual tivessem retirado o ar.

O que restou depois foi a minha verdadeira natureza, a de um Eu sou sempre presente: a consciência no seu estado puro antes da identificação com a forma. Mais tarde, aprendi também a entrar naquele reino interior, intemporal e imortal, que eu percebera inicialmente como um vazio, e a continuar plenamente consciente. Vivi estados de uma beatitude e de um carácter sagrado tão indescritíveis que faziam até mesmo a experiência inicial, que acabei de descrever, parecer insignificante. Houve uma época em que, por algum tempo, fiquei sem nada no plano físico. Não tinha relacionamentos, nem emprego, nem casa, nem uma identidade socialmente definida. Passei quase dois anos sentado em bancos de jardim num estado de intensa alegria.

Mas mesmo as mais belas experiências acontecem e passam. Provavelmente, mais fundamental do que qualquer experiência é o sentimento profundo de paz que desde então nunca mais me deixou. Por vezes, é muito forte, quase palpável, e os outros também o podem sentir. Outras vezes, fica algures em plano de fundo, como uma melodia distante.

Mais tarde, as pessoas vinham ocasionalmente ter comigo e diziam: "Quero isso que você possui. Pode dar-mo, ou mostrar-me como obtê-lo?" E eu respondia: "Você já o possui. Só que não o consegue sentir porque a sua mente faz muito barulho." Foi essa resposta que, mais tarde, se transformou no livro que o leitor tem agora nas suas mãos.

Sem me ter dado conta, voltara a ter uma identidade externa. Tornara-me um mestre espiritual.

Este livro representa a essência, tanto quanto a consigo exprimir por palavras, do trabalho que realizei nos últimos dez anos com indivíduos e com pequenos grupos de investigadores espirituais, na Europa e na América do Norte. É com profundo amor e apreço que gostaria de agradecer a essas pessoas excepcionais pela sua coragem, pelo seu desejo de levar a cabo mudanças interiores, pelas suas perguntas estimulantes e pelo seu desejo de ouvir. Sem elas, este livro não existiria. Fazem parte do que é, por enquanto, uma pequena, mas felizmente crescente minoria de pioneiros espirituais: pessoas que estão a chegar a um ponto em que são capazes de abandonar o padrão de pensamentos colectivamente herdado que, há eternidades, mantém os seres humanos escravos do sofrimento.

Tenho esperança de que este livro vá ao encontro dos que estão prontos para uma transformação radical e profunda semelhante, agindo assim como seu catalisador.

Também espero que chegue a muitos outros que achem o seu conteúdo digno de consideração, embora possam não estar prontos para o viverem ou praticarem plenamente.

É possível que um dia, mais tarde, a semente que foi lançada ao lerem o livro se funda com a semente da iluminação, que, cada ser humano transporta dentro de si, e que de repente essa semente germine e viva dentro deles.

O livro na sua presente forma teve origem em respostas a perguntas feitas por indivíduos, muitas vezes espontaneamente, durante seminários, aulas de meditação e sessões privadas de aconselhamento, e por essa razão mantive o formato de perguntas e respostas. Nessas aulas e sessões aprendi e recebi tanto quanto os que perguntavam.

Escrevi algumas das perguntas e das respostas quase textualmente. Outras são genéricas, ou seja, combinei determinados tipos de perguntas mais frequentes numa só, e extraí a essência de diferentes respostas para formar uma resposta geral. Por vezes, no processo da escrita, surgia-me uma nova resposta, mais profunda e penetrante do que as que algum dia pronunciei. Algumas perguntas adicionais foram colocadas pelo editor, com o objectivo de esclarecer determinados pontos.

Verá que desde a primeira à última página, os diálogos alternam continuamente entre dois níveis diferentes.

Num nível, chamo a sua atenção para o que há de *falso* em si. Falo da natureza da inconsciência e da disfunção humanas, assim como das suas manifestações comportamentais mais comuns, desde os conflitos nos relacionamentos até às guerras entre tribos e nações. Esse conhecimento é vital, pois a menos que aprenda a reconhecer o falso como falso – e não como o cerne da sua

identidade – não poderá haver transformação duradoira, e acabaria sempre por ser arrastado de volta à ilusão e a uma certa forma de dor. Neste nível, também mostro como não transformar o que há de falso em si num eu e num problema pessoal, pois é assim que o falso se perpetua.

Num outro nível, falo de uma profunda transformação da consciência humana – não como uma possibilidade futura e distante, mas como algo que está já ao nosso alcance –, seja você quem for e esteja onde estiver. É-lhe mostrado como se libertar da escravidão da mente, como entrar nesse estado iluminado de consciência e mantê-lo na vida do dia-a-dia.

Neste nível do livro, as palavras nem sempre se preocupam em dar informação, mas são muitas vezes destinadas a atraí-lo, enquanto 1ê, para essa nova consciência. Estou constantemente a fazer todos os esforços para o levar comigo para dentro desse estado intemporal de intensa presença consciente no Agora, a fim de lhe proporcionar um sabor da iluminação. Até você ser capaz de ter a experiência do que lhe estou a dizer, é provável que ache essas passagens um tanto ou quanto repetitivas. No entanto, assim que for capaz de o fazer, estou certo de que compreenderá que essas passagens contêm uma enorme quantidade de força espiritual e poderão tornar-se para si nas partes mais compensadoras do livro. Além disso, uma vez que cada pessoa transporta dentro de si a semente da iluminação, é frequente dirigir-me ao sábio que há dentro de si e que reside por trás do pensador, ao seu eu mais profundo que prontamente reconhece a verdade espiritual, entra em ressonância com ela e tira força dela.

O símbolo de pausa depois de algumas passagens é uma sugestão para parar de ler por alguns instantes, ficar quieto, sentir e reconhecer a verdade do que acaba de ser dito.

Poderá haver outras passagens no texto em que você o fará natural e espontaneamente.

Ao princípio, quando começar a ler o livro, é provável que o sentido de certas palavras, como por exemplo "Ser" ou "presença", não seja totalmente claro para si. Continue simplesmente a ler. Poder-lhe-ão ocorrer, pontualmente, perguntas ou objecções.

Provavelmente, encontrará as respostas mais à frente, no próprio livro, ou então talvez se tornem irrelevantes à medida que entrar mais a fundo no ensinamento – e em si próprio.

Não leia unicamente com a mente. Enquanto lê, fique atento a qualquer reacção emocional e a qualquer sensação de reconhecimento vinda do fundo de si mesmo. Não lhe posso falar de nenhuma verdade espiritual que você não conheça já no seu íntimo. Tudo o que posso fazer é ajudá-lo a recordar aquilo de que se esqueceu. Depois, o conhecimento vivo, antigo e no entanto sempre novo, é activado e libertado do interior de cada uma das células do seu corpo.

A mente está sempre a querer categorizar e comparar, mas este livro ser-lhe-á mais útil se não tentar comparar a sua terminologia com a de outros ensinamentos; de outro modo, poderia ficar confuso. A maneira como utilizo determinadas palavras, como por exemplo,

"mente", "felicidade" e "consciência", não corresponde necessariamente às mesmas palavras em outros ensinamentos. Não se agarre a essas palavras. Não passam de partes de um percurso, que devem ser transpostas o mais rapidamente possível.

Quando, ocasionalmente, cito palavras de Jesus ou de Buda, de *A Course in Miracles, ou* de quaisquer outros

ensinamentos, faço-o não para comparar, mas para chamar a sua atenção para o facto de que, *essencialmente,* há e sempre houve apenas um ensinamento espiritual, embora assuma muitas formas. Algumas dessas formas, tais como as antigas religiões, foram tão sobrecarregadas com matérias estranhas que a sua essência espiritual foi praticamente apagada. Até certo ponto, por conseguinte, o seu significado mais profundo deixou de ser reconhecível e perdeu-se o seu poder de transformação. Quando faço citações de religiões antigas ou de quaisquer outros ensinamentos, faço-o para revelar o seu sentido mais profundo e assim restaurar o seu poder transformador —

particularmente para aqueles leitores que seguem essas religiões ou ensinamentos. A esses, eu digo-lhes: não é preciso irem procurar a verdade a outro sítio. Deixem que eu lhes mostre como chegar mais profundamente ao que já possuem.

Acima de tudo, no entanto, procurei utilizar uma terminologia tanto quanto possível neutra, a fim de alcançar um vasto leque de pessoas. Este livro pode ser visto como uma reafirmação para o nosso tempo de um ensinamento espiritual único e intemporal, a essência de todas as religiões. Não deriva de quaisquer fontes externas, mas sim da única e verdadeira Fonte interior, pelo que não contém nenhuma teoria ou especulação. Falo por experiência mais profunda e se, por vezes, falo de uma maneira muito frontal é para atravessar as espessas camadas de resistência mental e atingir aquele local dentro de si em que já *sabe,* tal como eu sei, e onde a verdade é reconhecida quando é ouvida. Haverá então um sentimento de exaltação e vivacidade mais elevado, quando alguma coisa dentro de si lhe disser: "Sim. Eu sei que isso é verdade."

## 1 - Você Não É a Sua Mente

## O MAIOR OBSTÁCULO À ILUMINAÇÃO

*Iluminação — o que é isso?*

Há mais de trinta anos que um pedinte se sentava na berma de uma estrada.

Um dia, passou por ali um estranho. "Dá-me uma moedinha?" pedinchou o pobre, estendendo automaticamente o seu velho boné de basebol. "Não tenho nada para te dar", disse-lhe o estranho. Depois perguntou: "o que é isso em que estás sentado?" "nada", respondeu o pedinte. "Apenas uma caixa velha. Sento-me nela desde que me lembro." "Algum dia viste o que tem dentro?" Tornou o estranho. "Não", respondeu o pobre. "De que me serviria? Não há nada lá dentro."

"Vê o que tem dentro", insistiu o estranho. O pedinte conseguiu forçar a tampa.

Com surpresa, incredulidade e exaltação, verificou que a caixa estava cheia de ouro.

Eu sou aquele estranho que não tem nada para lhe dar, mas que lhe diz para olhar para dentro. Não para dentro de uma caixa qualquer, como na parábola, mas para dentro de uma coisa ainda mais próxima: para dentro de si próprio.

"Mas eu não sou um pedinte", dirá você.

Todos aqueles que não encontraram a sua verdadeira riqueza, que é a radiosa alegria do Ser e a paz profunda e inabalável que a acompanha, são pedintes, por maior que seja a fortuna material que possuam. Esses, para terem valor, segurança ou amor, procuram fora de si vislumbres de prazer ou de realização pessoal, enquanto que dentro de si próprios possuem um tesouro que não só inclui todas

aquelas coisas, mas é também infinitamente maior do que tudo o que o mundo tem para lhes oferecer.

A palavra iluminação invoca a ideia de uma realização sobre-humana, e o ego gosta de a encarar assim, mas ela não é mais do que o seu estado natural de união *sentida* com o Ser.

É um estado de ligação com alguma coisa incomensurável e indestrutível, com uma coisa que, quase paradoxalmente, constitui a sua essência e, no entanto, é muito maior do que você. Trata-se de encontrar a sua verdadeira natureza, para além de um nome e de uma forma. A incapacidade de sentir essa ligação dá origem à ilusão da separação, tanto de si próprio como do mundo à sua volta. Você tem então a percepção de si próprio, consciente ou inconscientemente, como um fragmento isolado. Surge o medo, e o conflito interior e exterior torna-se uma norma.

Gosto da definição simples que Buda deu da iluminação: "o fim do sofrimento". Não há nada de sobre-humano nisto, não é verdade? É certo que, como definição, é muito incompleta. Apenas lhe diz o que a iluminação não é: não é sofrimento. Mas o que resta quando deixa de haver sofrimento? Buda mantém silêncio quanto a isso, e o seu silêncio significa que cada um tem de o descobrir sozinho. Ele utiliza uma definição negativa para que a mente a não possa transformar numa crença ou numa realização sobre-humana, numa meta que não possa alcançar. Apesar desta precaução, a maioria dos budistas ainda acredita que a iluminação é para Buda, não para eles, pelo menos na vida presente.

*Empregou a palavra* Ser. *Pode explicar o que entende por isso?*

O Ser é a Vida Única, eterna e sempre presente para além da diversidade de formas de vida sujeitas ao nascimento e à morte. No entanto, o Ser é ao mesmo tempo transcendente e imanente a cada forma, sendo a sua essência mais profunda, invisível e indestrutível.

Significa isto que você lhe tem acesso agora sob a forma do seu Eu mais profundo, da sua verdadeira natureza. Mas não procure agarrá-lo com a sua mente. Não tente compreendê-

lo. Só o poderá conhecer quando a sua mente estiver aquietada. Quando estiver presente quando a sua atenção estiver plena e intensamente no Agora, o Ser poderá ser sentido, mas nunca poderá ser compreendido mentalmente. A iluminação é recuperar o conhecimento do Ser e manter-se nesse estado de "sentir-percepção".

*Quando diz* Ser, *refere-se a Deus? Se sim, porque não o diz?*

A palavra *Deus* foi esvaziada do seu sentido ao longo de milhares de anos de utilização abusiva. Por vezes, eu emprego a palavra, mas faço-o com moderação. Por utilização abusiva, quero significar que há pessoas que sem nunca terem vislumbrado sequer o reino do sagrado, a vastidão infinita por trás dessa palavra, a usam com grande convicção, como se soubessem do que estão a falar. Ou então, argumentam contra ela, como se soubessem o que estão a negar. Tal utilização abusiva dá origem a crenças absurdas, asserções e ilusões egoicas, do género *"O meu ou o nosso* Deus é o único Deus verdadeiro, *e o teu* Deus é falso", ou como a famosa afirmação de Nietzsche "Deus está morto".

A palavra *Deus* tornou-se um conceito fechado. No momento em que a palavra é pronunciada, cria-se uma imagem mental, talvez já não a de um velho de barbas brancas, mas

ainda assim uma representação mental de alguém ou de alguma coisa exterior a si e, sim, é verdade, quase inevitavelmente alguém ou alguma coisa *do sexo masculino.*

Nem *Deus,* nem *Ser,* nem qualquer outro termo conseguem definir ou explicar a inefável realidade por trás destas palavras, pelo que a única questão importante é saber se a palavra em questão o ajuda ou o impede de ter a experiência d'Aquilo para que ela aponta. Será que ela aponta para além de si própria para essa realidade transcendental, ou presta-se com demasiada facilidade a não ser mais do que uma ideia na sua cabeça, uma crença, um ídolo mental?

A palavra *Ser* não explica nada, mas a palavra *Deus* também não. *Ser,* no entanto, tem a vantagem de ser um conceito aberto. Não reduz o invisível infinito a uma entidade finita. É

impossível formar uma imagem mental da palavra. Ninguém pode reclamar a propriedade exclusiva do Ser. Trata-se da sua própria essência, e você tem-lhe acesso imediato ao sentir a sua própria presença, o entendimento de que *o Eu sou* é anterior a pensar "eu sou isto" ou

"eu sou aquilo". Por conseguinte, da palavra *Ser à* experiência de Ser não vai mais do que um pequeno passo.

*Qual é o maior obstáculo que se opõe a que tenhamos a experiência dessa realidade?*

A identificação com a sua mente, o que faz com que o pensamento se torne compulsivo.

Não ser capaz de parar de pensar é uma aflição terrível, mas nós não o compreendemos porque praticamente toda a gente sofre do mesmo mal, pelo que se considera normal. Esse barulho mental incessante impede que você encontre o

reino da quietude interior que é inseparável do Ser. Cria igualmente um falso eu, obra da mente, que lança uma sombra de medo e sofrimento. Mais adiante, veremos tudo isso em pormenor.

O filósofo Descartes acreditava que tinha encontrado a verdade mais fundamental ao fazer a sua famosa afirmação: "Penso, logo existo". Na verdade, estava a dar expressão ao erro mais básico: equiparar pensar a Ser e identidade a pensamento. O pensador compulsivo, o que significa praticamente toda a gente, vive num estado de aparente separação, num mundo insensatamente complexo de problemas e conflitos contínuos, um mundo que reflecte a sempre crescente fragmentação da mente. A iluminação é um estado integral, de se estar "em uníssono" e por conseguinte em paz. Em uníssono com a vida no seu aspecto manifestado, o mundo, assim como com o seu Eu mais profundo e a vida não manifestada

– em uníssono com o Ser. A iluminação não é apenas o fim do sofrimento e do permanente conflito interior e exterior, é também o fim da temível escravidão ao pensar incessante. Que incrível é esta libertação!

A identificação com a mente cria um filtro opaco de conceitos, rótulos, imagens, palavras, críticas e definições que bloqueiam qualquer relacionamento verdadeiro. Coloca-se entre si e o seu Eu, entre si e o seu semelhante, entre si e a Natureza, entre si e Deus. É

este filtro de pensamento que cria a ilusão da separação, a ilusão de que existe você *e* um

"outro" totalmente separado. Então você esquece--se do facto essencial de que, por baixo do nível das aparências físicas e das formas separadas, você é uno com tudo o que é.

Quando digo que você se esquece, quero dizer que deixa de *sentir* essa unicidade como uma realidade evidente por si mesma. Poderá *acreditar* que talvez ela seja verdadeira, mas deixa de *saber* que ela é verdadeira. Uma crença poderá ser reconfortante. Contudo, é unicamente através da sua própria experiência que ela se torna libertadora.

Pensar tornou-se uma doença. A doença ocorre quando as coisas perdem o equilíbrio.

Por exemplo, não há nada de errado na divisão e multiplicação das células do corpo, mas quando esse processo se perpetua à margem da totalidade do organismo, as células prolife-ram e surge uma doença.

Nota: A mente é um instrumento magnífico se for usada correctamente. Contudo, se for usada erradamente torna-se muito destrutiva. Falando com mais exactidão, não se trata tanto de você usar a mente erradamente – geralmente não a usa de maneira nenhuma. É ela que o usa *a si.* É a doença. Você acredita que é a sua mente. É a ilusão. O instrumento tomou conta de si

*Não estou totalmente de acordo consigo. É certo que a minha mente deambula, por vezes, como acontece com a maioria das pessoas, mas ainda assim posso decidir usar a minha mente para obter e realizar coisas, e faço-o constantemente.*

Só porque você consegue resolver um problema de palavras cruzadas ou construir uma bomba atómica não quer dizer que esteja a usar a sua mente. Da mesma maneira que os

cães gostam de roer ossos, também a mente gosta de se dedicar aos problemas. É por essa razão que ela resolve problemas de palavras cruzadas e constrói bombas atómicas. *Você* não se interessa por nenhuma dessas coisas. Deixe-me fazer-lhe uma pergunta: pode libertar-se da sua mente sempre que o deseje? Já descobriu o botão que a "desliga"?

*Quer dizer, parar de pensar totalmente? No, não posso, salvo talvez por alguns breves instantes.*

Então a mente está a usá-lo a si. Inconscientemente identificado com ela, você nem sequer sabe que é escravo dela. É quase como se estivesse possuído sem o saber, e por isso julga que a entidade possessora é você próprio. O começo da libertação é a compreensão de que você não é a entidade possessora – o pensador. Saber isso permitir-lhe--á observar a entidade. No momento em que começar *a observar o pensador,* é activado um nível mais elevado de consciência. Depois começará a compreender que existe um vasto reino de inteligência para além do pensamento, que o pensamento é meramente um pequeno aspecto dessa inteligência. Também compreenderá que todas as coisas que realmente contam –

beleza, amor, criatividade, alegria, paz interior – têm origem para além da mente.

Começará a despertar.

## LIBERTE-SE DA SUA MENTE

*O que quer dizer exactamente por «observar o pensador»?*

Se uma pessoa for ao médico e disser «Oiço uma voz dentro da minha cabeça», o mais certo é que essa pessoa seja remetida para um psiquiatra. O facto é que, de um modo

muito semelhante, praticamente toda a gente ouve constantemente uma voz, ou várias vozes, dentro da cabeça: é o processo do pensamento involuntário que você tem o poder de travar, embora não o saiba. Monólogos ou diálogos contínuos.

Provavelmente já se cruzou na rua com pessoas "malucas" que falam e resmungam incessantemente consigo próprias. Pois bem, isso não é muito diferente daquilo que você e todas as outras pessoas "normais" fazem, só que não o fazem em voz alta. A voz comenta, especula, critica, compara, queixa-se, gosta, não gosta, e por aí fora.

A voz não é necessariamente relevante para a situação em que você se encontra no momento; provavelmente, ela estará a reviver o passado recente ou distante, a ensaiar ou a imaginar possíveis situações futuras. Aqui, ela muitas vezes imagina que as coisas irão correr mal ou terão resultados negativos; chama-se a isto preocupação. Por vezes, essa pista sonora é acompanhada por imagens visuais ou "filmes mentais". Mesmo que a voz seja relevante para a situação presente, ela interpretará essa situação em termos de

passado. É assim porque a voz pertence à sua mente condicionada, que é o resultado de todo o seu historial passado, assim como do contexto mental e cultural colectivo que você herdou. Portanto, você vê e julga o presente através dos olhos do passado e obtém dele uma visão totalmente distorcida. Não é raro que a voz seja o pior inimigo de uma pessoa.

Muitas pessoas vivem com um carrasco na cabeça que as ataca e castiga constantemente e lhes suga a energia vital. Ela é causadora de uma tremenda angústia e infelicidade, assim como de doenças.

Mas há boas notícias: você *pode* libertar-se da sua mente. É a única libertação verdadeira. Poderá começar a dar o primeiro passo já neste momento. Comece por ouvir a voz dentro da sua cabeça o maior número de vezes que puder. Preste particular atenção a quaisquer padrões de pensamento repetitivos, esses velhos discos riscados que provavelmente estão a tocar na sua cabeça há muitos anos. É isso que eu quero dizer com

"observar o pensador", que é uma outra maneira de dizer: escute a voz dentro da sua cabeça, *esteja lá* como testemunha presencial. Ao escutar essa voz, escute-a com imparcialidade. O mesmo é dizer, não julgue. Não critique nem condene o que ouve, porque fazê-lo significaria deixar a mesma voz entrar novamente pela porta de trás.

Depressa compreenderá: 1á *está a voz,* e aqui *estou eu* a ouvi-la, a observá-la. Esta consciência de que *eu estou,* esta sensação da sua própria presença, não é um pensamento.

Tem origem para além da mente.

Por isso, quando escutar um pensamento, esteja ciente não só do pensamento, mas também de si próprio como testemunha do pensamento. Surge então uma nova dimensão de consciência. E, enquanto ouve o pensamento, sentirá uma presença consciente – a do seu eu mais profundo – por trás do pensamento, subjacente a ele. O pensamento perderá então o poder que tem sobre si e rapidamente abrandará, porque você deixou de estimular a

mente através da sua identificação com ela. É o começo do fim do pensar involuntário e compulsivo.

Quando um pensamento abranda, você sente uma descontinuidade no caudal mental –

um hiato de ausência de mente. Ao princípio, os hiatos serão curtos, talvez de alguns segundos, mas gradualmente tornar-se-ão mais prolongados. Quando esses hiatos ocorrem, você sente uma certa quietude e uma certa paz dentro de si. É o início do seu estado natural de união sentida com o Ser, a qual é geralmente ofuscada pela mente. Com a prática, a sensação de quietude e de paz será mais profunda. De facto, a sua profundidade não tem fim. Sentirá igualmente uma subtil emanação de alegria a surgir bem do fundo de si: a alegria do Ser.

Não é um estado que se pareça com um êxtase. De maneira nenhuma. Aqui não há perda da consciência. Antes pelo contrário. Se o preço da paz interior fosse uma diminuição da sua consciência e o preço da quietude uma falta de vitalidade e de vivacidade, então não valeria a pena ter essa paz e essa quietude. Nesse estado de ligação interior, você encontra-se muito mais atento, muito mais desperto do que no estado de identificação com a mente. Está plenamente presente. Esse estado eleva igualmente a frequência vibratória do campo de energia que dá vida ao corpo físico.

À medida que entra mais profundamente nesse reino de ausência de mente, como por

vezes se diz no Oriente, atingirá o estado da pura consciência. Nesse estado, sentirá a sua própria presença com tal intensidade e com tal alegria que, por comparação, todo o pensar, todas as emoções, o seu corpo físico, assim como todo o mundo exterior, se tornarão relativamente insignificantes. E apesar disso, não é um estado egoísta, mas antes um estado altruísta. Transporta-o para além do que anteriormente considerava ser o "seu eu". Essa presença é a essência de quem você é, mas ao mesmo tempo é inconcebivelmente maior do que você. O que eu estou a tentar transmitir aqui poderá parecer paradoxal ou até mesmo contraditório, mas não existe nenhuma outra maneira de eu me exprimir.

Em vez de "observar o pensador", também poderá criar um hiato no caudal da mente dirigindo simplesmente o centro da sua atenção para o Agora. Basta que esteja intensamente consciente do momento presente. É uma coisa que se faz com profunda satisfação. Desta maneira, você arrasta a sua consciência para longe da actividade mental e cria um hiato de ausência de mente em que permanece extremamente atento e consciente, mas em que não pensa. É essa a essência da meditação.

Na sua vida diária, poderá praticar isto tomando uma qualquer actividade de rotina, que normalmente não passe de um meio para alcançar um fim, e dando-lhe toda a sua atenção de forma que ela se torne um fim em si. Por exemplo, cada vez que você subir e descer escadas, em casa ou no local de trabalho, preste muita atenção a cada passo, a cada movimento e até mesmo à sua respiração. Esteja totalmente presente. Ou, ao lavar as mãos, preste atenção a

todas as percepções sensoriais associadas a essa actividade: o ruído e a sensação da água, o movimento das mãos, o aroma do sabonete, etc. Ou ainda, quando entrar no seu carro, depois de fechar a porta, faça uma pausa de alguns segundos e observe o fluir da sua respiração. Tome consciência da sensação de presença silenciosa, mas poderosa, que daí resulta. Existe um critério certeiro pelo qual poderá avaliar o seu sucesso com este exercício: o grau de paz que sentirá interiormente.

Portanto, o passo mais vital na sua jornada rumo à iluminação é este: aprenda a deixar de se identificar com a mente. Sempre que criar um hiato no caudal da mente, a luz da sua consciência tornar-se-á mais forte.

Talvez um dia dê consigo a sorrir perante a voz na sua cabeça, como sorriria perante as traquinices de uma criança. Significa isso que você deixou de levar o conteúdo da sua mente tão a sério, uma vez que a sua sensação de identidade não depende dela.

## ILUMINAÇÃO: ELEVAR-SE ACIMA DO PENSAMENTO

*Pensar não é essencial para sobrevivermos neste mundo?*

A sua mente é um instrumento, uma ferramenta. Existe para ser usada numa tarefa específica e, quando essa tarefa termina, põe-se de parte. Assim sendo, eu diria que cerca de 80 a 90 por cento do pensamento da maioria das pessoas é não só repetitivo e inútil, mas, devido à sua natureza disfuncional e muitas vezes negativa, é também muitas vezes prejudicial. Observe a sua mente e verá que isto é verdade. Provoca uma perda considerável de energia vital.

Esta espécie de pensamento compulsivo é, na realidade, um vício. O que é que caracteriza um vício? Muito simplesmente isto: você deixa de sentir que tem a opção de parar. Parece

ser mais forte do que você. E dá-lhe igualmente uma falsa sensação de prazer, prazer esse que invariavelmente se transforma em dor.

*Por que motivo seríamos nós viciados em pensar?*

Porque você se identifica com o pensamento, o que significa que obtém a sua sensação de identidade a partir do conteúdo e da actividade da sua mente. Porque você acredita que deixaria de existir se deixasse de pensar. Ao crescer, você forma uma imagem mental da pessoa que é com base nos seus condicionamentos pessoais e culturais. Podemos dar o nome de ego a esse eu fantasma. Consiste na actividade da mente e só pode continuar a funcionar através do pensar constante. O termo ego significa diferentes coisas para diferentes pessoas, mas quando eu o uso aqui significa um falso eu, criado por uma identificação inconsciente com a mente.

Para o ego, o momento presente praticamente não existe. Apenas o passado e o futuro são considerados importantes. Esta total inversão da verdade explica o facto de a mente ser tão disfuncional quando está a funcionar como ego. O ego preocupa-se constantemente em manter vivo o passado, porque, sem ele, quem seria você? Projecta-se constantemente no futuro para garantir a continuidade da sua sobrevivência e para procurar aí algum tipo de libertação ou de satisfação. Ele diz: "Um dia, quando isto, ou aquilo, acontecer, eu vou sentir-me bem, feliz, em paz." E mesmo quando o ego parece preocupar-se com o presente, não é o presente que ele vê: distorce-o completamente porque o vê através dos olhos do passado. Ou então reduz o presente a um meio para alcançar um fim, fim esse que fica sempre no futuro que a mente projecta. Observe a sua mente e verá que é assim que funciona.

O momento presente possui a chave para a libertação. Mas você não poderá descobrir o momento presente enquanto você *for* a sua mente.

*Não quero perder a minha capacidade de analisar e discriminar. Não me importaria de aprender a pensar de maneira mais clara, mais concentrada, mas não quero perder a minha mente. A capacidade de pensar é a coisa mais preciosa que possuímos. Sem ela, seríamos apenas uma outra espécie animal.*

A predominância da mente não passa de um patamar na evolução da consciência.

Precisamos de chegar ao patamar seguinte agora, urgentemente; de outro modo, seremos destruídos pela mente, que se terá transformado num monstro. Falarei disto em pormenor mais adiante. O pensamento e a consciência não são sinónimos. O pensamento não passa de um pequeno aspecto da consciência. O pensamento não pode existir sem a consciência, mas a consciência não precisa do pensamento.

A iluminação significa elevar-se acima do pensamento e não descer a um nível abaixo do pensamento, ao nível de um animal ou de uma planta. No estado de iluminação, você continua a utilizar a sua mente e a pensar sempre que necessário, mas fá-lo-á de uma maneira muito mais concentrada e eficiente do que anteriormente. Utilizá-la-á principalmente para fins práticos, mas ficará livre do diálogo interior involuntário e conhecerá a quietude, interior. Quando usar a sua mente, e particularmente quando for necessária uma solução criativa, você oscilará frequentemente entre o pensamento e a quietude entre a mente e a ausência de mente. A ausência de mente é a consciência sem o pensamento. Só dessa maneira é possível

pensar-se criativamente, porque só dessa maneira o pensamento terá verdadeiramente poder. O pensamento por si só, quando deixa de estar ligado ao reino muito mais vasto da consciência, torna-se rapidamente estéril, insensato e destrutivo.

A mente é essencialmente uma máquina de sobrevivência. Atacar e defender-se de outras mentes, reunir, armazenar e analisar informações – é nisso que ela é boa, mas não é de maneira nenhuma criativa. Todos os verdadeiros artistas, quer o saibam quer não, criam com base na ausência de mente, na quietude interior. Só posteriormente é que a mente dá forma ao impulso criativo ou à inspiração. Até os grandes cientistas dizem que os seus sucessos criativos aconteceram num momento de quietude mental. O resultado surpreendente de um inquérito, feito a nível nacional junto dos mais eminentes cientistas americanos, entre os quais Einstein, tendo em vista descobrir os respectivos métodos de trabalho, foi o de que o pensar "desempenha unicamente um papel secundário na fase breve, mas decisiva, do acto criativo em si[1]." Por isso, eu diria que a simples razão pela qual a maioria dos cientistas *não* é criativa não é por não saber pensar, mas por não saber como parar de pensar!

Não foi através da mente, através do pensamento, que foi criado e é mantido o milagre que é a vida na Terra ou no seu corpo. Existe claramente uma inteligência a reger este processo que é de longe maior do que a mente. Como pode uma única célula humana, que de largura mede um milionésimo de polegada, conter dentro do seu ADN instruções que dariam para encher 1000 livros de 600 páginas cada um? Quanto mais aprendemos sobre o funcionamento do corpo, mais compreendemos quão vasta é a inteligência que o rege e quão limitado é o nosso conhecimento. Quando a mente se liga novamente a essa

inteligência, transforma-se numa ferramenta maravilhosa. Serve então algo maior do que ela.

## EMOÇÃO: A REACÇÃO DO CORPO À SUA MENTE

*E quanto às emoções? Eu sou mais influenciado pelas minhas emoções do que* 1 A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (Arkana, Londres, 1989), p. 180.

*pela minha mente.*

A mente, tal como eu a concebo, não consiste apenas no pensamento. Inclui as emoções assim como todos os padrões de reacções mentais e emocionais inconscientes. A emoção nasce no local onde a mente e o corpo se encontram. É a reacção do corpo à mente – ou poderia dizer-se, um reflexo da mente no corpo. Por exemplo, um pensamento hostil criará no corpo uma acumulação de energia a que damos o nome de ira. O corpo prepara-se para lutar. A ideia de que está a ser atacado, física ou psicologicamente, leva o corpo a contrair-se, e é este o lado físico daquilo a que chamamos medo. Várias pesquisas demonstraram que as emoções fortes podem provocar alterações na estrutura bioquímica do corpo. Essas alterações bioquímicas representam o aspecto físico ou material da emoção. É evidente que, regra geral, você não tem consciência de todos os seus padrões de pensamento e, muitas vezes, é apenas pela observação das suas emoções que pode tomar conhecimento deles.

Quanto mais você se identificar com o seu pensamento, com os seus gostos e aversões, críticas e interpretações, ou seja, quanto menos *presente* estiver como consciência

observadora, mais forte será a carga da energia emocional, quer tenha consciência dela ou não. Se você não conseguir sentir as suas emoções, se estiver desligado delas, acabará por as experimentar a um nível puramente físico, na forma de um problema ou de um sintoma físico. Tem-se escrito muito sobre este assunto nos últimos anos, pelo que não há necessidade de o abordarmos agora. Um padrão emocional inconsciente forte pode mesmo manifestar-se como um acontecimento externo que parece só lhe acontecer a si. Por exemplo, tenho notado que as pessoas com muita raiva dentro de si, sem dela terem consciência e sem a manifestarem, são mais atreitas a serem atacadas verbal e até mesmo fisicamente, e muitas vezes sem razão aparente, por outras pessoas iradas. As primeiras emitem uma forte emanação de ira que determinadas pessoas captam subliminarmente e que provoca nestas últimas a explosão da sua própria ira latente.

Se você tiver dificuldade em sentir as suas emoções, comece por concentrar a sua atenção no campo de energia interior do corpo. Sinta o seu corpo a partir do interior. Isso colocá-lo-á também em contacto com as suas emoções. Analisaremos este assunto em pormenor mais adiante.

*Diz que uma emoção é um reflexo da mente no corpo. Mas por vezes existe um conflito entre as duns: a mente diz "não" enquanto que a emoção diz "sim", ou vice-versa.*

Se quiser realmente conhecer a sua mente, o corpo dar-lhe-á sempre um reflexo fiel dela, portanto observe atentamente a emoção, ou antes, *sinta-a* no seu corpo. Se entre eles houver um conflito aparente, o pensamento será a mentira e a emoção será a verdade. Não a verdade última de quem você é, mas a verdade relativa do seu estado de espírito nesse momento.

Não há dúvida de que são vulgares os conflitos entre pensamentos superficiais e processos mentais inconscientes. Talvez você não consiga ainda reconhecer a actividade da sua mente como *pensamentos,* mas ela reflectir-se-á sempre no seu corpo *como uma emo-*

ção, e esta última você *poderá* reconhecer. Observar atentamente uma emoção desta maneira é basicamente o mesmo que ouvir ou observar um pensamento, como descrevi atrás. A única diferença é que, enquanto que o pensamento reside na sua cabeça, a emoção tem uma forte componente física e por isso é sentida principalmente no corpo. Poderá então permitir que a emoção se manifeste sem se deixar controlar por ela. Você deixará de *ser* a emoção; passará a ser o observador, a presença observadora. Se você fizer isto, toda a inconsciência que houver em si será trazida para a luz da consciência.

*Portanto, observar as nossas emoções é ião importante como observar os nossos pensamentos?*

Sim. Habitue-se a perguntar a si próprio: que estará a acontecer dentro de mim neste momento? Esta pergunta indica-lhe qual o caminho a seguir. Mas não analise, limite-se a observar atentamente. Concentre a sua atenção no seu íntimo. Sinta a energia da emoção.

Se não houver emoção presente, leve a sua atenção ainda mais fundo para o campo de energia interior do seu corpo. É a entrada para o Ser.

Geralmente, uma emoção representa um padrão de pensamento amplificado ao qual foi incutida energia e, por causa da sua carga energética, muitas vezes irresistível, ao princípio não será fácil estar-se suficientemente presente para poder observá-la com atenção. Ela quer dominá-lo e

geralmente consegue-o – a menos que você esteja verdadeiramente presente. Se for forçado a identificar-se inconscientemente com a emoção, por não estar suficiente presente, o que é normal, a emoção torna-se temporariamente o seu eu. Muitas vezes estabelece-se um círculo vicioso entre o pensamento e a emoção: alimentam-se mutuamente. O padrão de pensamento cria um reflexo ampliado de si próprio na forma de uma emoção, e a frequência vibratória da emoção continua a alimentar o padrão de pensamento original. Quando você se fixa mentalmente numa situação, num acontecimento ou numa pessoa que é a causa perceptível da emoção, o pensamento incute energia à emoção, que por sua vez incute energia ao padrão de pensamento, e assim por diante.

Basicamente, todas as emoções são variações de uma emoção primordial e indiferenciada, que tem a sua origem na perda do conhecimento daquilo que você é para além de um nome e de uma forma. Devido à sua natureza indiferenciada, é difícil encontrar um nome que descreva essa emoção com exactidão. A palavra "medo" é bastante aproximada, mas para além de uma sensação contínua de ameaça, ela também inclui uma sensação profunda de abandono e de imperfeição. Talvez seja melhor usar um termo que seja tão indiferenciado quanto essa emoção básica e chamar-lhe simplesmente

"dor". Uma das principais tarefas da mente é lutar contra essa dor emocional ou fazê-la desaparecer, essa é uma das razões para a sua actividade incessante, mas tudo o que consegue fazer é disfarçá-la temporariamente. De facto, quanto mais a mente luta para se ver livre da dor, maior é a dor. A mente nunca consegue encontrar a solução, nem se pode dar ao luxo de permitir que você descubra essa solução, porque ela própria é uma parte intrínseca do "problema". Imagine um chefe de polícia a tentar encontrar

um pirómano quando esse pirómano é o próprio chefe de polícia. Você não se libertará da dor a não ser que deixe de ir buscar à mente a sensação que tem de si próprio, ou seja, de a ir buscar ao ego. A mente será então destituída da posição de poder que ocupa e o Ser revelar-se-á a si próprio como sendo a sua própria natureza.

Sim, eu sei o que me vai perguntar a seguir.

*Ia perguntar-lhe: e no que toca* às *emoções positivas, como por exemplo o amor e a alegria?*

São inseparáveis do nosso estado natural de ligação íntima com o Ser. É possível obterem-se vislumbres de amor c de alegria, ou de breves momentos de profunda paz, sempre que ocorre um hiato no caudal do pensamento. Para um grande número de pessoas, esse hiato ocorre raramente e apenas acidentalmente, quando a mente fica "sem fala", o que por vezes é provocado por uma grande beleza, por um esforço físico extremo, ou até mesmo por um grande perigo. De repente, há uma quietude interior. E nessa quietude há uma alegria subtil mas intensa, há amor, há paz.

Geralmente, esses momentos são de curta duração, pois a mente rapidamente retoma a sua barulhenta actividade a que nós chamamos pensar. Amor, alegria e paz não podem desenvolver-se a não ser que você se liberte do domínio da mente. Mas eu não lhes chamaria emoções. Estão para além das emoções, num nível muito mais profundo.

Portanto, você precisa de estar plenamente consciente das suas emoções e ser capaz de as *sentir* antes de poder sentir o que se situa para além delas. Emoção significa literalmente

"perturbação". A palavra vem do latim *emovere,* que significa "deslocar" ou "perturbar".

Amor, alegria e paz são estados profundos do Ser, ou melhor, três aspectos do estado de ligação interior com o Ser. Como tal, não possuem opostos, porque a sua origem está para além da mente. Por outro lado, as emoções fazem parte da mente dualista, pelo que estão sujeitas à lei dos opostos. O que significa simplesmente que não pode haver o bem sem o mal. Por conseguinte, na nossa condição não iluminada, quando ainda nos identificamos com a mente, aquilo a que muitas vezes e erradamente se dá o nome de alegria é o lado do prazer, geralmente de curta duração, do ciclo permanente de dor e de prazer. O prazer tem sempre origem em algo exterior a si, enquanto que a alegria nasce dentro de si. A mesma coisa que lhe dá prazer hoje provocar-lhe-á dor amanhã, ou então abandoná-lo-á, pelo que a sua ausência provocará dor. E aquilo a que muitas vezes chamamos amor poderá ser agradável e excitante durante algum tempo, mas é uma dependência viciante, uma condição extremamente precária que se pode transformar no seu contrário num abrir e fechar de olhos. Muitos relacionamentos de "amor", passada a euforia inicial, oscilam na realidade entre "amor" e ódio, atracção e ataque.

O amor verdadeiro não faz sofrer. Como poderia? Não se transforma de repente em ódio, assim como a alegria verdadeira não se transforma em dor. Como já referi, antes mesmo de você ser iluminado – antes de se ter libertado da sua mente –, poderá ter vislumbres da alegria verdadeira, do amor verdadeiro e de uma paz interior profunda, calma, mas vibrante e viva. Estes são aspectos da sua verdadeira natureza, a qual é geralmente encoberta pela mente. Mesmo num relacionamento dependente "normal", poderá haver momentos em que sentirá a presença de alguma coisa mais genuína e mais incorruptível. Mas serão unicamente vislumbres, rapidamente encobertos de novo pela interferência da mente. Poder-lhe-á então parecer que você teve algo de muito valioso e o perdeu, ou então a sua mente

poderá convencê-lo de que, de qualquer modo, tudo isso não passou de uma ilusão. A verdade é que não foi nenhuma ilusão, e você não o pode perder.

Faz parte do seu estado natural, que poderá ser encoberto, mas nunca destruído pela mente. Tal com um céu carregado de nuvens, o Sol não desaparece. Continua lá, por trás das nuvens.

*Diz Buda que a dor ou o sofrimento nasce do desejo ou ânsia de possuir e que para nos libertarmos da dor devemos quebrar as cadeias do desejo.*

Todas as ânsias de possuir são manifestações da mente que procura a salvação ou a satisfação em coisas exteriores e no futuro como substitutos para a alegria do Ser.

Enquanto cu for a minha mente, eu sou essas ânsias, essas necessidades, esse querer, esses apegos e essas aversões, e separado deles não há "eu" excepto como mera possibilidade, como um potencial não satisfeito, como uma semente ainda por germinar. Nesse estado, até o meu desejo de ser livre ou iluminado não passa de mais uma ânsia a ser realizada ou completada no futuro. Portanto, não procure ver-se livre do desejo nem procure "alcançar"

a iluminação. Torne-se presente. Esteja presente como observador da mente. Em vez de citar Buda, *seja* Buda, *seja "o* desperto", que é o que a palavra *buda* significa.

Os seres humanos vivem nas garras da dor há eternidades, desde que caíram do estado de graça entraram no reino do tempo e da mente e perderam o conhecimento do Ser. Nessa altura, começaram a ter a percepção de si próprios como fragmentos sem sentido num universo estranho, desligados da Fonte e uns dos outros.

A dor é inevitável enquanto você se identificar com a sua mente, ou seja, enquanto estiver inconsciente, espiritualmente falando. Refiro-me aqui basicamente à dor emocional, a qual é também causa principal das dores e das doenças físicas. Ressentimento, ódio, autocomiseração, remorso, ira, depressão, inveja e coisas semelhantes, e até mesmo a mais pequena irritação, são formas de dor. E todos os prazeres ou todos os pontos altos emocionais contêm dentro de si a semente da dor: o seu oposto inseparável que se manifestará a seu tempo.

Qualquer pessoa que já se tenha drogado para ficar "bem" sabe que o bem acaba por se tornar mal, que o prazer se transforma numa certa forma de dor. Muitas pessoas também sabem, por experiência própria, quão fácil e rapidamente uma relação íntima se pode transformar, de uma fonte de prazer, numa fonte de dor. Vistas de uma perspectiva mais ampla, ambas as polaridades, positiva e negativa, são faces da mesma moeda, fazem parte da dor subjacente que é inseparável do estado egoico de consciência identificada com a mente.

A sua dor tem dois níveis: a dor que você cria no presente e a dor que vem do passado e que ainda continua a viver na sua mente e no seu corpo. Deixar de criar dor no presente e desfazer a dor passada — é disso que eu lhe quero falar agora.

## 2 - Consciência: o Caminho para Sair da Dor

### NÃO CRIAR MAIS DOR NO PRESENTE

*NENHUMA VIDA É INTEIRAMENTE ISENTA DE DOR E DE DESGOSTO. NÃO SERÁ PREFERÍVEL*

*aprender a viver com eles do que tentar evitá-los?*

A maior parte da dor humana é desnecessária. Cria-se a si própria enquanto for a mente inobservada a dirigir a sua vida.

A dor que você criar agora será sempre uma certa forma de não aceitação, uma certa forma de resistência inconsciente àquilo que é. Ao nível do pensamento, a resistência é uma certa forma de julgamento. Ao nível emocional, é uma certa forma de negatividade. A intensidade da dor depende do grau de resistência ao momento presente, e essa resistência por seu lado depende de quão fortemente você estiver identificado com a sua mente. A mente procura sempre recusar o Agora e fugir a ele. Por outras palavras, quanto mais identificado você estiver com a sua mente, mais sofrerá. Ou poderá colocar a questão deste modo: quanto mais você honrar e aceitar o Agora, mais livre estará da dor, do sofrimento –

e da mente egoica.

Porque é que a mente recusa ou resiste habitualmente ao Agora? Porque ela não consegue funcionar nem permanecer no poder sem o tempo, que é passado e futuro e, por conseguinte, para ela o Agora representa uma ameaça. De facto, o tempo e a mente são inseparáveis.

Imagine a Terra desprovida de vida humana, habitada apenas por plantas c animais. Teria ela ainda um passado e um futuro? Poderíamos nós falar de tempo de maneira que fizesse sentido? As perguntas "Que horas são?" ou "Que dia é hoje?" — se houvesse quem as fizesse — não fariam qualquer sentido. O carvalho ou a águia ficariam estupefactos com tais perguntas. "Que horas são?" perguntariam. "Bem, é claro que é agora. Que mais poderia ser?"

Sim, é certo que precisamos da mente assim como do tempo para funcionarmos neste mundo, mas a certa altura eles tomam conta das nossas vidas, e é aí que a disfunção, a dor e o desgosto se instalam.

A mente, para garantir que permanece no poder, procura constantemente encobrir o momento presente com o passado e o futuro e, assim, ao mesmo tempo que a vitalidade e o infinito potencial criativo do Ser, que é inseparável do Agora, começam a ficar encobertos pelo tempo, também a sua verdadeira natureza começa a ficar encoberta pela mente.

Um fardo de tempo, cada vez mais pesado, tem vindo a acumular-se na mente humana.

Todos os indivíduos sofrem sob esse fardo, mas também o tornam mais pesado a cada momento, sempre que ignoram ou recusam esse precioso Agora ou o reduzem a um meio para alcançarem um determinado momento futuro, o qual só existe na mente e nunca na actualidade. A acumulação de tempo na mente humana, colectiva e individual, contém igualmente uma enorme quantidade de dor residual que vem do passado.

Se quiser deixar de criar dor para si e para os outros, se quiser deixar de acrescentar mais dor ao resíduo da dor passada que continua a viver em si, então deixe de criar mais

tempo, ou pelo menos crie apenas o tempo necessário para lidar com os aspectos práticos da sua vida. Como deixar de criar tempo? Compreendendo profundamente que o momento presente é tudo o que você algum dia terá. Faça do Agora o foco principal da sua vida.

Atendendo a que antes você vivia no tempo e fazia curtas visitas ao Agora, estabeleça a sua morada no Agora e faça curtas visitas ao passado e ao futuro quando precisar de lidar com os aspectos práticos da sua situação de vida. Diga sempre "sim" ao momento presente. Que poderia ser mais fútil, mais insensato do que criar resistência interior a algo que já é? Que poderia ser mais insensato do que opor-se à própria vida, que é agora e sempre será agora? Submeta-se àquilo que é. Diga "sim" à vida — e verá como de repente a vida começará a trabalhar *para si* cm vez de contra si.

*O momento presente é por vezes inaceitável, desagradável ou terrível.*

É aquilo que é. Observe como a mente classifica esse momento e como esse processo de classificação, esse permanente ditar de sentenças, cria dor e infelicidade. Ao observar os mecanismos da mente, você sai para fora dos seus padrões de resistência e então *poderá permitir que o momento presente seja.* Isso dar-lhe-á um vislumbre do estado interior livre de condições exteriores, do estado de verdadeira paz profunda. Depois veja o que acontece, e tome providências se for necessário ou possível.

Aceite — e depois actue. Seja o que for que o momento presente contenha, aceite-o como se fosse escolha sua.

Trabalhe sempre com ele, não contra ele. Faça dele um amigo e um aliado, e não um inimigo. Milagrosamente, isso transformará toda a sua vida.

## DOR PASSADA: DESFAZER O CORPO DE DOR

Enquanto você for incapaz de aceder ao poder do Agora, todas as dores emocionais que experimentar deixarão atrás de si um resíduo de dor que continuará a viver em si. Ela mistura-se na dor do passado, que já lá existia, e aloja-se na sua mente e no seu corpo. É

evidente que isso inclui a dor que você sofreu em criança, provocada pela inconsciência do mundo em que nasceu.

Essa dor acumulada é um campo de energia negativa que ocupa o seu corpo e a sua mente. Se a considerar como uma entidade invisível autónoma, estará bem próximo da verdade. É o corpo de dor emocional. Tem dois modos de ser: latente e activo. Um corpo de dor poderá estar latente durante 90 por cento do tempo; no entanto, numa pessoa profundamente infeliz, poderá estar activo até 100 por cento do tempo. Algumas pessoas vivem quase inteiramente no seu corpo de dor, enquanto que outras o sentem unicamente em determinadas situações, como por exemplo no caso de um relacionamento íntimo, ou em situações ligadas a uma perda ou a um abandono passados, a sofrimentos físicos ou emocionais, e assim por diante. Qualquer coisa o pode desencadear, principalmente se estiver em ressonância com um padrão de dor do seu passado. Quando está pronto a despertar do seu estado dormente, basta um pensamento ou um reparo inocente feito por alguém próximo de si para o activar.

Alguns corpos de dor são irritantes, mas relativamente inofensivos, como por exemplo uma criança que não pára de

choramingar. Outros são monstros perversos e destrutivos, verdadeiros demónios. Alguns são fisicamente violentos; muitos mais são emocionalmente violentos. Alguns atacarão as pessoas que o rodeiam ou lhe são íntimas, enquanto que outros o atacarão a si, seu hospedeiro. Os pensamentos e os sentimentos que você tem a respeito da sua vida tornar-se-ão então profundamente negativos e autodestrutivos. Doen-

ças e acidentes são muitas vezes criados desta forma. Há corpos de dor que levam os seus hospedeiros ao suicídio.

Quando você pensa que conhece uma pessoa e de repente se vê confrontado com uma criatura estranha e maldosa pela primeira vez, isso choca-o bastante. No entanto, é mais importante que observe isso em si próprio do que em qualquer outra pessoa. Fique atento a qualquer sinal de infelicidade dentro de si, tome ele a forma que tomar — poderá tratar-se do despertar do corpo de dor. Poderá tomar a forma de irritação, de inquietação, de um estado de espírito melancólico, de um desejo de magoar, de ira, de raiva, de depressão, de uma necessidade de fazer um drama do seu relacionamento, e outras coisas semelhantes.

Agarre-o assim que ele sair do seu estado de latência.

O corpo de dor quer sobreviver, exactamente como qualquer outra entidade, mas só poderá sobreviver se conseguir que você se identifique inconscientemente com ele. Poderá então erguer-se, tomar conta de si, "tornar-se você" e viver através de si. Precisa de obter

"alimentos" através de si. Alimentar-se-á de qualquer experiência que esteja em ressonância com a sua própria energia, com tudo o possa criar mais dor, seja sob que forma for: ira, poder de destruição, ódio, pesar, drama emocional, violência, e até mesmo doença.

Deste modo, o corpo de dor, ao tomar conta de si, criará uma situação na sua vida que reflectirá a sua própria frequência de energia para ele se alimentar. A dor só se pode alimentar de dor. A dor não se pode alimentar de alegria. Acha que esta última é bastante indigesta.

Assim que o corpo de dor tomar conta de si, você vai querer mais dor. Tornar-se-á uma vítima ou um agressor. Vai querer infligir dor, ou sofrer dor; ou ambas as coisas. Na realidade não há grande diferença entre sofrer e infligir dor. É claro que você não terá consciência disso e afirmará com toda a convicção que não quer dor. Mas olhe atentamente e verá que o seu pensamento e o seu comportamento estão destinados a perpetuar a dor, para si e para os outros. Se você *estivesse* verdadeiramente consciente, o padrão seria desfeito, porque querer mais dor é insensatez e ninguém é conscientemente insensato.

Na verdade, o corpo de dor, que é a sombra escura projectada pelo ego, tem medo da luz da sua consciência. Tem medo de ser descoberto. A sobrevivência dele depende da sua identificação inconsciente com ele, assim como do seu medo inconsciente de enfrentar a dor que vive dentro de si. Mas se você não a enfrentar, se não lançar a luz da sua consciência sobre a dor, será forçado a revivê-la constantemente. O corpo de dor poder-lhe-á parecer um monstro perigoso para o qual não suporta olhar, mas eu garanto-lhe que ele é um fantasma insubstancial que não pode vencer o poder da sua presença.

Alguns ensinamentos espirituais afirmam que, em última análise, toda a dor é uma ilusão, e isso é verdade, mas a questão é: isso é verdade para si? Uma mera convicção não a torna verdadeira. Quer ter a experiência da dor para o resto da sua vida e continuar a dizer que é uma ilusão? Isso libertá-lo-á da dor? Aquilo que nos preocupa aqui é a

maneira de o fazer *entender* essa verdade – isto é, torná-la real na sua própria experiência.

Ora bem, o corpo de dor não quer que você o observe atentamente e reconheça aquilo que ele é. No momento em que o observar, em que sentir o campo de energia dele dentro de si e lhe prestar atenção, a identificação rompe-se. Você atinge uma dimensão mais elevada de consciência. Eu chamo-lhe *presença.* Você passa a ser a testemunha ou o observador do corpo de dor, o que significa que ele vai deixar de o poder usar, identificando-se consigo, e vai deixar de se alimentar através de si. Você terá descoberto a sua própria força interior. Terá acedido ao poder do Agora.

*Que acontece ao corpo de dor quando nos tornamos suficientemente conscientes para rompermos a nossa identificação com ele?*

É a inconsciência que o cria: a consciência transmuta-o em si própria. S. Paulo exprimiu magnificamente este princípio universal: "Tudo é revelado quando exposto à luz, e tudo o que for exposto à luz tornar-se-á luz." Da mesma maneira que não se pode lutar contra as trevas, também não se pode lutar contra o corpo de dor. Tentar fazê-lo provocaria um conflito interior e portanto mais dor. Basta examiná-lo. Examiná-lo significa aceitá-lo como parte do que é nesse momento.

O corpo de dor consiste em energia de vida aprisionada que se separou do seu campo de energia total e se tornou temporariamente autónoma através do processo artificial de identificação com a mente. Virou-se para dentro e voltou-se contra a vida, à semelhança de um animal que tenta devorar a própria cauda. Porque é que acha que a nossa civilização se tornou tão destrutiva, ameaçando a própria vida? Mas até

mesmo as forças que destroem a vida continuam a ser energia de vida.

Quando começar a deixar de se identificar com ele e se tornar o observador, ainda assim o corpo de dor continuará a funcionar durante algum tempo e tentará levá-lo a identificar-se novamente com ele. Se bem que você tenha deixado de lhe fornecer energia através da sua identificação com ele, ele tem um certo ímpeto, tal como uma roda de fiar que continua a rodar durante algum tempo depois de deixar de ser impulsionada. Nesta fase, o corpo de dor também lhe poderá provocar mal-estar e dores em várias partes do corpo, mas estas não serão prolongadas. Continue presente, continue consciente. Seja o guardião sempre alerta do seu espaço interior. Você precisa de estar suficientemente presente para poder observar directamente o corpo de dor e sentir a sua energia. Dessa forma, ele não poderá controlar o seu pensamento. No momento em que o seu pensamento estiver alinhado com o campo de energia do corpo de dor, você identificar-se-á com ele e voltará a alimentá-lo com os seus pensamentos.

Por exemplo, se a ira for a vibração predominante da energia do corpo de dor; e se você tiver pensamentos irados, pensando obsessivamente no que alguém lhe terá feito ou no que você lhe fará, então é porque você se tornou inconsciente e o corpo de dor tomou posse de si. Onde houver ira, haverá sempre dor subjacente. Ou quando você se sentir melancólico e começar a seguir um padrão mental negativo e a pensar que a sua vida é terrível, tal acontece porque o seu pensamento ficou alinhado com o corpo de dor e você se tornou inconsciente e vulnerável ao ataque do corpo de dor. Por "inconsciente"quero dizer estar identificado com determinado padrão mental ou emocional. Significa uma completa ausência do observador.

Uma atenção consciente e constante corta o elo entre o corpo de dor e os seus processos de pensamento e provoca o processo de transmutação. É como se a dor se transformasse em combustível para a chama da sua consciência que, como resultado, arde então com mais intensidade. É este o significado esotérico da antiga arte da alquimia: a transmutação do metal em ouro, do sofrimento em consciência. A divisão interior cura-se, e você fica novamente são. Depois, cabe-lhe a si a responsabilidade de não criar mais dor.

Resumindo: concentre a sua atenção no sentimento que tem dentro de si; reconheça que é o corpo de dor; aceite que ele esteja lá. Não *pense* nele – não deixe que o sentimento se transforme em pensamento. Não julgue nem analise. Não faça dele uma identidade. Fique presente e continue a observar o que está a acontecer dentro de si. Tome consciência não só da dor emocional, mas também de "quem observa", do observador silencioso. É este o poder do Agora, o poder da sua própria presença consciente. Depois, veja o que acontece.

Para muitas mulheres, o corpo de dor desperta alguns dias antes da menstruação. Mais adiante falarei da razão de ser deste facto. Neste momento, deixe-me dizer apenas isto: se, nessa altura, você for capaz de ficar vigilante e presente e se *observar atentamente* tudo o que sente dentro de si, em vez de se deixar dominar pelo que sente, esta será uma oportunidade para uma poderosíssima prática espiritual, tornando-se possível uma rápida transmutação de toda a dor passada.

## A IDENTIFICAÇÃO DO EGO COM O CORPO DE DOR

O processo que acabo de descrever é, ao mesmo tempo, profundamente poderoso e simples. Poderia ser ensinado a

uma criança, e espero que um dia seja uma das primeiras coisas que as crianças aprenderão na escola. Assim que você compreender o princípio básico de estar presente como observador do que acontece dentro de si – e você "compreendê-

lo-á" experimentando-o – terá à sua disposição o mais poderoso dos instrumentos de transformação.

Isto não significa que você não venha a encontrar uma forte resistência interior ao facto de deixar de se identificar com a sua dor. Será esse o caso, especialmente se você esteve intimamente identificado com o seu corpo de dor emocional durante a maior parte da sua vida, e se tiver investido nisso toda ou uma grande parte da sua sensação de identidade. O

que isso significa é que você fez um eu infeliz do seu corpo de dor e que acredita que você é essa obra de ficção da mente. Nesse caso, o medo inconsciente de deixar de se identificar com ele criará uma forte resistência a qualquer tentativa de pôr de lado a identificação. Por outras palavras, você preferirá sentir dor – *ser o* corpo de dor – do que "dar um tiro no escuro" e correr o risco de perder um eu infeliz, mas que lhe é familiar.

Se for esse o seu caso, observe a resistência que tem dentro de si próprio. Observe o apego que tem à dor. Fique muito atento. Observe o prazer peculiar que lhe advém de se sentir infeliz. Observe a compulsão para falar do assunto ou para pensar nele. A resistência cessará se você a tornar consciente. Poderá então voltar a sua atenção para o corpo de dor, estar presente como testemunha e dar assim início à sua transmutação.

Só *você* o pode fazer. Ninguém mais o pode fazer *por si.* Mas se tiver a sorte de encontrar alguém que seja intensamente

consciente, se puder estar com essa pessoa e juntar-se a ela no estado de presença, isso ajudá-lo-á e acelerará o processo. Dessa maneira, a sua própria luz brilhará com maior intensidade. Se um toro de madeira que estiver a começar a arder for colocado junto de um outro que já esteja a arder, e se pouco tempo depois forem novamente separados, o primeiro tronco estará a arder com uma intensidade muito maior. No fim de contas, o fogo é o mesmo. Ser um fogo assim é uma das funções de um mestre espiritual. Alguns terapeutas também poderão desempenhar essa função, desde que ultrapassem o nível da mente e possam criar e sustentar um estado de intensa presença consciente enquanto trabalham consigo.

## A ORIGEM DO MEDO

*Mencionou o medo como fazendo parte da nossa dor emocional básica. Como é que ele surge e por que razão há tanto medo na vida das pessoas? E uma certa dose de medo não será apenas uma autodefesa saudável? Se eu não tivesse medo do fogo, punha a meio nas chamas e queimava-me.*

A razão pela qual você não põe a mão no fogo não é o medo, mas o facto de saber que se queimará. Não é preciso ter medo para se evitar perigos desnecessários — basta um mínimo de inteligência e de bom senso. Para semelhantes questões práticas, convém aplicar as lições aprendidas no passado. Agora, se alguém *o ameaçasse com* fogo ou com violência física, talvez você sentisse algo parecido com medo. Isso seria uma hesitação instintiva perante um perigo, mas não medo no sentido psicológico, que é aquilo de que estamos a falar. Neste sentido, o medo não está relacionado com qualquer perigo imediato, concreto e real. Reveste-se de muitas formas: mal-estar, preocupação, ansiedade, nervosismo, tensão, terror, fobia, etc. Esta espécie de medo

psicológico é sempre medo de alguma coisa que *poderá vir a* acontecer, não de qualquer coisa que esteja a acontecer agora. *Você está* no aqui e agora, enquanto que a sua mente está no futuro. E isso cria um hiato de ansiedade. E se você estiver identificado com a sua mente e perder o contacto com o poder e a simplicidade do Agora, esse hiato de ansiedade será o seu companheiro constante. Você pode sempre enfrentar o momento presente, mas não pode enfrentar uma coisa que não passa de uma projecção mental — não pode enfrentar o futuro.

Além disso, enquanto você estiver identificado com a sua mente, o ego dirigirá a sua vida, como fiz menção atrás. Por causa da sua natureza fantasmática, e apesar de mecanismos de defesa complexos, o ego é muito vulnerável e inseguro e considera-se constantemente ameaçado. Isto, a propósito, acontece mesmo que o ego esteja aparentemente muito seguro. Agora lembre-se de que uma emoção é a reacção do seu corpo à sua mente. Qual é a mensagem que o corpo recebe continuamente do ego, o falso eu, obra da mente? Perigo, estou a ser ameaçado. E qual é a emoção gerada por essa mensagem contínua? O medo, é claro.

O medo parece ter muitas causas. O medo da perda, o medo do insucesso, o medo de ser magoado, e por aí fora, mas no fim de contas todo o medo é o medo que o ego tem da morte e da aniquilação. Para o ego, o medo está sempre ali ao virar da esquina. No estado de identificação com a mente, o medo da morte afecta todos os aspectos da sua vida. Por exemplo, até mesmo uma coisa aparentemente tão banal e "normal" como a necessidade compulsiva de ter razão numa discussão e fazer com que a outra pessoa a não tenha –

defender a posição mental com a qual você se identificou – é devida ao medo da morte. Se você se identificar com uma posição mental, e se não tiver razão, a sua sensação de eu

baseada na mente ficará seriamente ameaçada de aniquilação. Então você, na sua qualidade de ego, não se pode dar ao luxo de não ter razão. Não ter razão é morrer. Foi por causa disso que houve tantas guerras e se romperam relacionamentos sem conta.

Assim que você tiver deixado de se identificar com a sua mente, ter ou não ter razão deixa de ser importante para a sua sensação de identidade, pelo que a necessidade forçosamente compulsiva e profundamente inconsciente de ter razão, que é uma forma de violência, deixará de existir. Você poderá afirmar clara e firmemente como se sente ou o que pensa, mas não haverá nisso nem agressividade nem uma atitude defensiva. A sua sensação de identidade virá então de um lugar dentro de si, mais profundo e mais verdadeiro, c não da sua mente. Fique atento a qualquer atitude defensiva dentro de si.

Está a defender o quê? Uma identidade ilusória, uma imagem na sua mente, uma entidade ficcional. Ao tornar este padrão consciente, por testemunhá-lo, você deixa de se identificar com ele. O padrão será rapidamente desfeito à luz da sua consciência. É o fim de todos os argumentos e jogos de poder, que são tão corrosivos para os relacionamentos. Poder sobre os outros é fraqueza mascarada de força. O poder verdadeiro reside no interior e está ao seu alcance.

Assim, qualquer pessoa que se identifique com a própria mente e, por conseguinte, se desligue do seu verdadeiro poder, o seu eu mais profundo enraizado no Ser, terá o medo por companheiro constante. O número de pessoas que já ultrapassou a mente é ainda extremamente reduzido, pelo que você poderá presumir que praticamente toda a gente que encontra ou conhece vive num estado de medo. Só a intensidade varia. Oscila entre ansiedade e terror, num dos

extremos, e um vago mal-estar e uma remota sensação de ameaça no outro. A maioria das pessoas só toma consciência desse medo quando ele assume uma das suas formas mais agudas.

## 0 EGO À PROCURA DA TOTALIDADE

Um outro aspecto da dor emocional, que faz parte intrínseca da mente egoica, é uma sensação profundamente enraizada de falta ou de não estar completo, de não ser total. Em algumas pessoas, é uma sensação consciente, noutras inconsciente. Quando é consciente, manifesta-se na forma de um inquietante e constante sentimento de não ser digno ou suficientemente bom. Quando é inconsciente, só se sente indirectamente, sob a forma de uma intensa ânsia de possuir, de uma carência, de um precisar de qualquer coisa. Em qualquer dos casos, as pessoas começam muitas vezes a tentar satisfazer o ego de forma compulsiva e a procurar coisas com as quais se possam identificar, a fim de preencherem o vazio que sentem dentro de si. E lançam-se atrás de bens materiais, dinheiro, sucesso, poder, prestígio, ou um relacionamento especial, basicamente para se sentirem melhores consigo próprias, para se sentirem mais completas. Mas depois de alcançarem todas essas coisas, descobrem rapidamente que o vazio continua a existir, que ele não tem fim. É

então que começam os problemas a sério, porque elas não se conseguem iludir mais a si próprias. Bem, na verdade conseguem, e até o fazem, mas torna-se muito mais difícil.

Enquanto for a mente egoica a conduzir a sua vida, você não poderá sentir-se verdadeiramente à vontade; não poderá estar em paz nem se sentirá realizado, a não ser momentaneamente, depois de obtido o que você queria, quando um desejo intenso acaba de ser satisfeito. Já que o

ego é uma sensação derivada do eu, precisa de se identificar com coisas exteriores. Precisa de ser defendido e alimentado constantemente. As identificações mais comuns do ego têm a ver com bens materiais, com o trabalho que você faz, o seu estatuto e prestígio social, os seus conhecimentos e educação, a sua aparência física, os seus relacionamentos, aptidões especiais, historial pessoal e familiar, convicções – incluindo as convicções políticas, nacionalistas, raciais, religiosas e outras identificações colectivas. Nada disso é você próprio.

Acha tudo isto assustador? Ou é um alívio sabê-lo? Mais cedo ou mais tarde, terá de renunciar a todas essas coisas. Talvez ache ainda que é difícil acreditar, e certamente que não lhe estou a pedir para *acreditar* que a sua identidade não pode ser encontrada em nenhuma destas coisas. Você *saberá* a verdade por si próprio. Compreendê-la-á o mais tardar quando sentir a morte aproximar-se. A morte é uma maneira de se despir de tudo o que não é você próprio. O segredo da vida é "morrer antes que morra" – e descobrir que não há morte.

## 3 - Entrar Profundamente no Agora

### NÃO PROCURE O SEU EU NA MENTE

*Acho que ainda tenho muito que aprender quanto ao funcionamento da minha mente, antes de me conseguir aproximar da consciência plena* ou *da iluminação espiritual.*

Não, não tem. Os problemas da mente não podem ser solucionados ao nível da mente.

Depois de ter compreendido a disfunção básica, não há muito mais a aprender ou a compreender. Estudar as complexidades da mente poderá fazer de si um bom psicólogo, mas isso não o levará para além da mente, tal

como o estudo da loucura não basta para criar saúde mental. Já compreendeu o mecanismo básico do estado inconsciente: a identificação com a mente, a qual cria um falso eu, o ego, como substituto para o seu eu verdadeiro enraizado no Ser. Você torna-se como que um "ramo cortado da cepa", como disse Jesus.

As necessidades do ego são inúmeras. Ele sente-se vulnerável e ameaçado e por isso vive num estado de medo e de carência. A partir do momento em que você compreende os mecanismo da disfunção básica, deixa de ser preciso explorar todas as inúmeras manifestações do ego, de fazer dele um problema pessoal complexo. É evidente que o ego adoraria isso. Andando sempre à procura de alguma coisa a que se agarrai; a fim de sustentar e fortalecer a sua ilusória sensação de identidade, prontamente se agarraria aos seus problemas. É por isso que uma grande parte da sensação de identidade de tantas pessoas está intimamente ligada aos seus problemas e a última coisa que essas pessoas querem é livrar-se deles; porque isso representaria a perda do eu. Inconscientemente, o ego investe muito na dor e no sofrimento.

Portanto, ao reconhecer que a raiz da inconsciência é a identificação com a mente, o que evidentemente inclui as emoções, você sai dela. Torna-se *presente.* Quando está presente, você pode permitir que a mente seja aquilo que é sem se enredar nela. A mente em si não é disfuncional. É um instrumento maravilhoso. A disfunção instala--se quando você procura nela o seu eu e faz dela a sua identidade. Torna-se então a mente *egoica* e dirige toda a sua vida.

## ACABE COM A ILUSÃO DO TEMPO

*Parece quase impossível deixar de se identificar com a mente. Todos nós estamos imersos nela. Como se ensina*

*um peixe a voar?*

Eis aqui a chave: acabe com a ilusão do tempo. O tempo e a mente são inseparáveis.

Remova o tempo da mente e esta pára – a não ser que você decida utilizá-la.

Estar identificado com a sua mente é estar preso no tempo: a compulsão para viver quase exclusivamente através da memória e da antecipação. Isso cria uma preocupação infindável com o passado e com o futuro e uma relutância em honrar e reconhecer o

momento presente *e permitir que ele seja.* A compulsão nasce porque o passado lhe dá uma identidade e o futuro contém a promessa de salvação, de satisfação, seja sob que forma for.

Ambos são ilusões.

*Mas sem a percepção do tempo, como poderíamos nós funcionar neste mundo?*

*Deixaria de haver objectivos por que lutar. Eu nem sequer saberia quem sou, porque o meu passado fez-me quem sou hoje. Penso que o tempo é uma coisa muito valiosa e que devemos aprender a usá-lo sensatamente em vez de o desperdiçarmos.*

O tempo não é nada valioso, porque não passa de uma ilusão. O que você entende como precioso não é o tempo,

mas sim o único ponto que está fora dele: o Agora. E este é indubitavelmente valioso. Quanto mais concentrado você estiver no tempo – no passado e no futuro – mais deixará passar o Agora, a coisa mais preciosa que existe.

Porque é que ele é a coisa mais preciosa? Em primeiro lugar, porque é a *única* coisa. É

tudo o que existe. O presente eterno é o espaço dentro do qual toda a sua vida se processa, o factor único que permanece constante. A vida é agora. Nunca houve tempo algum em que a sua vida *não* fosse agora, nem nunca haverá. Em segundo lugar, o Agora é o único ponto que o poderá levar para além dos limitados confins da mente. É o seu único ponto de acesso ao reino intemporal e sem forma do Ser.

## NADA EXISTE FORA DO AGORA

*E o passado e o futuro* não são *igualmente tão reais como o presente, e por vezes mesmo mais reais do que ele? No final de contas, o passado determina quem somos, assim como a maneira como apreendemos o presente e nos comportamos nele.* E os nossos *objectivos futuros determinam quais as providências a tomar no presente.*

Você ainda não compreendeu o sentido da essência do que lhe estou a dizer porque está a tentar compreender mentalmente. A mente não pode compreender estas coisas. *Só você* que pode. Por favor, limite-se a escutar.

Já algum dia experimentou, ou fez, ou pensou, ou sentiu alguma coisa fora do Agora?

Pensa que algum dia isso acontecerá? Acha que é possível que alguma coisa aconteça ou *seja* fora do Agora? A resposta é óbvia, não é verdade?

Nunca nada aconteceu no passado; acontece no Agora.

Nunca nada acontecerá no futuro; acontece no Agora.

Aquilo que você considera o passado é uma memória, armazenada na mente, de um antigo Agora. Quando relembra o passado, você reactiva uma memória — é o que você está a fazer agora. O futuro é um Agora imaginado, uma projecção da mente. Quando o futuro chega, chega como Agora. Quando pensa no futuro, você está a pensar agora. E

óbvio que o passado e o futuro não possuem uma realidade que Lhes seja própria. Tal como a Lua não tem luz própria, mas só pode reflectir a luz do Sol, também o passado e o

futuro não passam de pálidos reflexos da luz, do poder e da realidade do sempiterno presente. A sua realidade é "pedida emprestada" ao Agora.

A essência do que lhe estou a dizer aqui não pode ser entendida pela mente. No momento em que você entender o seu significado, há uma mudança na consciência da mente

para o Ser, do tempo para a presença. De repente, tudo parecerá vivo, irradiará energia, emanará o Ser.

## A CHAVE PARA A DIMENSÃO ESPIRITUAL

Em situações de emergência, em que a vida é ameaçada, uma mudança na consciência, do tempo para a presença, acontece por vezes naturalmente. A personalidade, que possui um passado e um futuro, recua momentaneamente e é substituída por uma intensa presença consciente, muito serena, mas ao mesmo tempo muito vigilante. Seja qual for a resposta necessária, ela surgirá então desse estado de consciência.

A razão pela qual algumas pessoas gostam de se lançar em actividades perigosas, como por exemplo montanhismo, corridas de automóveis, ou outras parecidas, muito embora o possam desconhecer; é porque assim se sentem forçadas a entrar no Agora — esse estado intensamente vivo onde não há tempo, não há problemas, não há pensamento, não há o fardo da personalidade. Se se esqueceram do momento presente, nem que seja por um segundo, poderão pôr em risco as suas vidas. Infelizmente, acabam por se tornar dependentes de uma determinada actividade para entrarem nesse estado. Mas você não precisa de escalar a face norte do Eiger. Pode entrar nesse estado agora.

Desde os tempos antigos que os mestres espirituais de todas as tradições apontam para o Agora como sendo a chave para a dimensão espiritual. Não obstante, parece que tal continua a ser um segredo. Não é de certeza ensinado nas igrejas nem nos templos. Se você frequentar uma igreja, poderá ouvir leituras dos *Evangelhos* tais como "Não penses no amanhã; pois o amanhã pensará por si próprio", ou "Ninguém que ponha as mãos no arado *e olhe para trás* é digno do Reino de Deus". Ou poderá ouvir a passagem sobre

os lírios do campo que não se mostram ansiosos pelo amanhã, mas vivem à vontade no Agora intemporal e dos quais Deus toma conta. A profundidade e a natureza radical desses ensinamentos não são reconhecidas. Ninguém parece compreender que se destinam a ser vividas e a proporcionar assim uma transformação interior.

Toda a essência do Zen consiste em caminhar ao longo do fio da navalha do Agora —

estar tão absolutamente e tão completamente *presente* que nenhum problema, nenhum sofrimento, nada que não seja *quem você é* na sua essência possa sobreviver em si. No Agora, na ausência do tempo, todos os seus problemas se desfazem. O sofrimento precisa do tempo; não pode sobreviver no Agora.

Muitas vezes, para afastar do tempo a atenção dos seus estudantes, o grande mestre Zen, Rinzai, costumava levantar um dedo e perguntar lentamente: "O que é que, neste momento, está a faltar?" Uma pergunta extraordinária que não exige uma resposta ao nível da mente.

Destina-se a atrair fortemente a sua atenção para o Agora. Uma outra pergunta semelhante na tradição Zen é a seguinte: "Se não agora, quando?"

O Agora também é fulcral nos ensinamentos Sufis, o ramo místico do Islão. Os Sufis têm um ditado: "O Sufi é filho do tempo presente." E Rumi, grande poeta e mestre Sufi, declara: "O passado e o futuro impedem-nos de ver Deus; queima-os a ambos com fogo."

Mestre Eckhart, um mestre espiritual do século XIII, resume tudo de uma forma muito bela: "O tempo é aquilo que impede a luz de nos alcançar. Não há maior obstáculo para alcançar Deus do que o tempo."

## ACEDER AO PODER DO AGORA

*Há pouco, enquanto falava do presente eterno e da irrealidade do passado e do futuro, dei comigo a olhar para aquela árvore ali em frente da janela. Já tinha olhado para ela várias vezes, mas desta vez era diferente. A percepção exterior não mudara muito, excepto que as cores pareciam mais vivas, mais vibrantes. E havia agora uma outra dimensão.*

*Tenho dificuldade em explicar isto. Não sei como, mas eu estava consciente de alguma coisa invisível que eu sentia ser a essência da árvore, o seu espírito interior, se preferir. E, de certo modo, eu fazia parte disso. Agora compreendo que, antes, eu não via realmente a árvore, mas apenas uma sua imagem, insípida e morta. Quando olho para a árvore agora, algum desse conhecimento ainda continua presente, mas posso sentir que se começa a dissipar. Está a ver, a experiência já começa a recuar para o passado. Poderá um dia alguma experiência semelhante ser mais do que uma visão fugaz?*

Você esteve livre do tempo por alguns instantes. Passou para o Agora e por conseguinte teve a percepção da árvore sem o filtro da mente. A consciência do Ser tornou-se parte da sua percepção. Juntamente com a dimensão intemporal, aparece uma espécie diferente de saber, um saber que não "mata" o espírito que vive dentro de cada criatura e de cada coisa. Um saber que não destrói a santidade nem o mistério da vida e que contém em si um amor e uma reverência

profundos por tudo o que é. Um saber do qual a mente nada sabe.

A mente não pode conhecer a árvore. Só pode conhecer factos ou informações *acerca da*

árvore. A minha mente não pode conhecê-lo a si, conhece apenas as críticas, os factos e as opiniões *sobre si. Só o* Ser conhece directamente.

Existe um lugar próprio para a mente e para o conhecimento da mente. Fica no reino prático da vida quotidiana. No entanto, quando a mente toma conta de todos os domínios da sua vida, incluindo os dos seus relacionamentos com os outros seres humanos e com a Natureza, torna-se um monstruoso parasita que, se não for controlado, poderá muito bem acabar por matar toda a vida no planeta e matar-se finalmente a si próprio ao matar o seu hospedeiro.

Você teve um vislumbre de como o intemporal pode transformar as suas percepções.

Mas uma experiência não basta, por mais bela ou profunda que seja. O que é preciso e aquilo de que estamos a tratar é de uma mudança permanente da consciência.

Por isso, rompa com o velho padrão de recusar o momento presente e de lhe resistir.

Habitue-se a afastar a sua atenção do passado e do futuro sempre que eles não forem necessários. Sempre que possível, saia da dimensão do tempo na sua vida do dia-a-dia. Se achar que é difícil entrar directamente no Agora,

comece por observar a tendência habitual da sua mente a querer fugir do Agora. Verá que o futuro é geralmente imaginado melhor ou pior do que o presente. Se o futuro imaginado for melhor, você terá uma esperança ou uma expectativa agradável. Se for pior, criará ansiedade. Ambos são ilusórios. Através da observação de si próprio, terá de imediato mais *presença* na sua vida. No momento em que você compreender que não está presente, *estará* presente. Sempre que for capaz de observar a sua mente, deixará de ficar preso a ela. Surge então outro elemento, algo que não é a mente: a presença observadora.

Esteja presente como observador da sua mente — dos seus pensamentos e das suas emoções, assim como das suas reacções a várias circunstâncias. Mostre-se pelo menos tão interessado nas suas reacções como nas circunstâncias ou nas pessoas que o levam a reagir.

Não julgue nem analise o que observa. Veja o pensamento, sinta a emoção, observe a reacção. Não faça deles um problema pessoal. Sentirá então algo mais poderoso do qualquer uma das coisas que observa: a presença serena e atenta por trás do conteúdo da sua mente, o observador silencioso.

É necessária uma presença intensa quando determinadas situações desencadeiam uma reacção com forte carga emocional, como por exemplo quando a imagem de si próprio é ameaçada, ou na sua vida surge um desafio que desencadeia o medo, ou as coisas "correm mal", ou se levanta um complexo emocional vindo do passado. Nesses casos, a tendência é para você se tornar "inconsciente". A reacção ou a emoção toma conta de si — você transforma-se nela e ela passa a dirigir as suas acções. Você justifica-se, age mal, ataca, defende... só que nada disso é você, é o

padrão reactivo, a mente a funcionar no seu modo habitual de sobrevivência.

A identificação com a mente dá mais energia à emoção; a observação da mente retira-lhe energia. A identificação com a mente cria mais tempo; a observação da mente abre a dimensão intemporal. A energia que é retirada da mente transforma-se em presença. A partir do momento em que você conseguir sentir o que significa estar presente, torna-se muito mais simples decidir sair da dimensão do tempo, sempre que este não seja necessário para fins práticos, e entrar mais profundamente no Agora. Isso não prejudicará a sua capacidade de usar o tempo — passado ou futuro — sempre que precisar de o fazer por questões práticas. E quando usa a sua mente, ela será mais perspicaz, mais concentrada.

## LIBERTAR-SE DO TEMPO PSICOLÓGICO

Aprenda a usar o tempo nos aspectos práticos da sua vida — o tempo no sentido cronológico —, mas regresse imediatamente à tomada de consciência do momento presente assim que esses aspectos práticos tiverem sido tratados. Dessa maneira, não haverá acumulação de "tempo psicológico", que consiste na identificação com o passado e na projecção compulsiva contínua do futuro.

O tempo cronológico não serve apenas para marcar uma reunião ou planear uma viagem. Inclui igualmente aprender com o passado, se não quisermos repetir os mesmos erros vezes sem conta. Estabelecer objectivos e trabalhar para os alcançar. Prever o futuro por meio de padrões e de leis (físicas, matemáticas e outras) aprendidas no passado, e tomar as medidas apropriadas com base nas nossas previsões.

Mas mesmo neste caso, na esfera da vida prática, em que não podemos passar sem o passado nem o futuro, o momento presente continua a ser o factor essencial: qualquer lição do passado torna-se relevante e é aplicada *agora.* Qualquer planeamento, assim como trabalhar para alcançar determinada meta são feitos *agora.*

O principal foco da atenção das pessoas iluminadas é sempre o Agora, mas na periferia continuam a ter consciência do tempo. Por outras palavras, continuam a usar o tempo cronológico, mas estão livres do tempo psicológico.

Seja vigilante ao praticar isto para que não possa, sem querer, transformar o tempo cronológico em tempo psicológico. Por exemplo, se no passado você cometeu um erro e estiver agora a aprender com ele, estará a usar o tempo cronológico. Por outro lado, se você se fixar mentalmente nesse erro e se surgir a autocrítica, o remorso ou o sentimento de culpa, então estará a apropriar-se do erro e a fazer dele parte da sua sensação de identidade, e ele transformar-se-á em tempo psicológico, o qual está sempre ligado a uma falsa sensação de identidade. Não perdoar traz sempre consigo um pesado fardo de tempo psicológico.

Se estabelecer uma meta para si e se trabalhar para a alcançar, estará a usar o tempo cronológico. Estará ciente de até onde quer chegar, mas honrará e dará toda a sua atenção ao passo que estiver a dar nesse momento. Se depois você ficar excessivamente concentrado nessa meta, talvez por procurar nela a felicidade, a satisfação pessoal ou uma sensação de identidade mais completa, o Agora deixará de ser honrado. Ficará reduzido a uma mera ponte para o futuro, sem qualquer valor intrínseco. Nesse caso, o tempo cronológico transformar-se-á em tempo psicológico. A jornada da sua vida deixará de ser uma aventura, será

apenas uma necessidade obsessiva de chegar, de alcançar, de "fazer aquilo".

Também deixará de ver ou de cheirar as flores ao longo do caminho e não reconhecerá a beleza e o milagre da vida que têm lugar à sua volta quando você está presente no Agora.

*Posso compreender a suprema importância do Agora, mas não consigo compreendê-lo bem quando diz que o tempo é uma completa ilusão.*

Quando digo que o "tempo é uma ilusão", não é minha intenção fazer uma afirmação filosófica. Estou simplesmente a lembrar-lhe um simples facto – um facto tão óbvio que poderá ter dificuldade em compreender o seu sentido e até poderá mesmo achar que não faz sentido —, mas assim que o compreender plenamente, ele atravessará todas as camadas de complexidade e de "problemas"

criados pela mente. Deixe que lhe diga uma vez mais: o momento presente é tudo o que você tem. Nunca há na sua vida qualquer momento que não seja "este momento". Pois não é isto um facto?

## A INSENSATEZ DO TEMPO PSICOLÓGICO

Não lhe restará qualquer dúvida de que o tempo psicológico é uma doença mental, se observar as suas manifestações colectivas. Ocorre, por exemplo, na forma de ideologias como o comunismo, o nacional-socialismo, ou qualquer outro nacionalismo, ou na forma de sistemas rígidos de crenças religiosas, que operam sob a assunção implícita de que o maior bem reside no futuro e que, por conseguinte, os fins justificam os meios. Os fins são uma ideia, um ponto no futuro projectado pela mente, quando a salvação, seja sob que forma for – felicidade, satisfação pessoal, igualdade, libertação, etc. –, será alcançada. Não poucas vezes, os

meios para lá chegar são a escravidão, a tortura e o assassínio de pessoas no presente.

Por exemplo, calcula-se que qualquer coisa como cinquenta milhões de pessoas foram mortas para estabelecer o regime comunista, para criar um "mundo melhor" na Rússia, na China e noutros países2. Isto é um exemplo assustador de como uma crença num paraíso futuro pode criar um inferno presente. Poderá haver qualquer dúvida de que o tempo psicológico é uma doença mental grave e perigosa?

E como é que este padrão da mente opera na sua vida? Está sempre a tentar chegar a um outro lugar que não aquele onde você se encontra? A maior parte do seu *esforço* é apenas um meio para alcançar um fim? A sua satisfação pessoal está sempre ao virar da esquina ou confinada a prazeres de curta duração, tais como o sexo, a comida, a bebida, as drogas, ou ainda a entusiasmos e excitações? Está sempre concentrado em transformar-se, em realizar-se, em alcançar objectivos, ou então em correr atrás de qualquer nova excitação ou um novo prazer? Acredita que se adquirir mais coisas terá uma maior satisfação pessoal, será suficientemente bom ou psicologicamente completo? Está à espera que algum homem ou 2 Z. Brzezinski, *The Grand Failure,* Charles Scrihner's Sons, Nova York, 1989, pp. 239-40

alguma mulher dêem um sentido à sua vida?

No estado de consciência normal, identificado com a mente ou não iluminado, o poder e o infinito potencial criativo que residem no Agora são completamente encobertos pelo tempo psicológico. Então, a sua vida perde a sua vitalidade e a sua frescura e você perde a capacidade de se espantar. Os antigos padrões de pensamento, emoção, comportamento, reacção e desejo são representados em

dramas que se repetem vezes sem fim, são um guião na sua mente que lhe dá uma espécie de identidade, mas distorce ou encobre a realidade do Agora. A mente cria então uma obsessão com o futuro como um escape para o presente insatisfatório.

## A NEGATIVIDADE E O SOFRIMENTO TÊM AS SUAS RAÍZES NO TEMPO

*Mas a convicção de que o futuro será melhor do* que *o presente nem sempre é uma ilusão. O presente* pode *ser terrível, e as coisas* podem *melhorar no futuro, e muitas vezes assim acontece.*

Geralmente, o futuro é uma réplica do passado. É possível que haja mudanças superficiais, mas uma transformação *real* é rara e depende de você poder ou não tornar-se suficientemente presente para desfazer o passado e aceder ao poder do Agora. Aquilo que você entende como futuro é uma parte intrínseca do seu estado de consciência actual. Se a sua mente transportar um pesado fardo do passado, irá ter mais experiências semelhantes às que teve no passado. O passado perpetua-se através da falta de presença. A qualidade da sua consciência neste momento é o que dá forma ao futuro — o qual, é claro, pode apenas ser experimentado como Agora.

Você poderia ganhar dez milhões de dólares, mas essa espécie de mudança seria meramente superficial. Você iria simplesmente continuar a agir segundo os mesmos padrões condicionados, mas em ambientes mais luxuosos. Os seres humanos aprenderam a fraccionar o átomo. Em vez de matarem dez ou vinte pessoas com um bastão de madeira, podem agora matar um milhão carregando num simples botão. Acha que isso é uma mudança *real?*

Se é a qualidade da sua consciência neste momento que determina o futuro, então o que é que determina a qualidade da sua consciência? O seu grau de presença. Por isso, o único lugar onde uma mudança verdadeira pode ocorrer e onde o passado pode ser desfeito é no Agora.

Toda a negatividade é provocada por uma acumulação de tempo psicológico e pela recusa do presente. Mal-estar, ansiedade, tensão, stresse e preocupação — todas as formas de medo — são causados por um excesso de futuro e uma falta de presente. Culpa, arrependimento, ressentimento, injustiça, tristeza, amargura e todas as formas em que há ausência de indulgência são provocados por um excesso de passado e uma falta de presente.

A maioria das pessoas tem dificuldade em acreditar que seja possível um estado de consciência totalmente livre de negatividade. E no entanto é esse o estado de libertação para o qual todos os ensinamentos espirituais apontam. É a promessa de salvação não num futuro ilusório, mas já aqui e agora.

Você poderá ter dificuldade em admitir que o tempo seja a causa do seu sofrimento ou dos seus problemas. Acredita que são provocados por situações específicas na sua vida e, de um ponto de vista convencional, isso é verdade. Mas até você ter lidado com a disfunção básica da mente, que cria problemas — o seu apego ao passado e ao futuro e a negação do Agora —, os problemas serão na verdade permutáveis. Se todos os seus problemas ou as supostas causas do seu sofrimento ou da sua infelicidade desaparecessem milagrosamente hoje, mas se você não se tornasse mais presente, mais consciente, rapidamente se veria a braços com um conjunto idêntico de problemas ou de causas de sofrimento, como uma sombra que o seguisse

para todo o lado. No fim de contas, só há um problema: a própria mente escrava do tempo.

*Não posso acreditar que eu chegue a um ponto em que me veja completamente livre dos meus problemas.*

*Tem razão. Você nunca chegará a esse ponto porque você está nesse ponto agora.*

*Não há salvação no tempo. Você não pode ser livre no futuro. A presença é a chave para a liberdade, portanto você só pode ser livre agora.*

## DESCOBRIR A VIDA SUBJACENTE À SUA SITUAÇÃO NA VIDA

*Não vejo como posso ser livre agora. Acontece que me sinto extremamente infeliz com a minha vida neste momento. É um facto, e eu estaria a iludir-me se tentasse convencer-me a mim mesmo de que tudo está bem, quando definitivamente não está. Para mim, o momento presente é muito triste; não é nada libertador. O que me vale é a esperança ou a possibilidade de alguma melhoria no futuro.*

*Você pensa que a sua atenção está no momento presente,* quando *na* realidade *ela está completamente tomada pelo tempo. Não se pode sentir infeliz e ao mesmo tempo estar* plenamente *presente no Agora.*

*Aquilo a que você chama a sua "vida", deveria, para ser preciso, chamar a sua*

*"situação na vida". É um tempo psicológico: passado e futuro. Há* determinadas *coisas que no passado não correram como você queria. Você continua ainda a resistir ao que* aconteceu *no passado, e agora está a resistir ao que é. A esperança é o que lhe vale, mas a esperança mantém-*

*no* concentrado *no futuro e essa concentração permanente perpetua a sua recusa do Agora e, por conseguinte, a sua* infelicidade.

*É certo que a minha situação na vida é o resultado de coisas que aconteceram no passado, mas ainda assim continua a ser a minha situação actual, e o que me faz infeliz é estar preso nela*

Esqueça por momentos a sua situação de vida e preste atenção à sua *vida.*

*Qual é a diferença?*

A sua situação na vida existe no tempo.

A sua vida é agora.

A sua situação na vida é produto da mente.

A sua vida é real.

Descubra "a porta estreita que leva à vida". Chama-se Agora. Limite a sua vida a este momento. A sua situação na vida pode estar cheia de problemas — acontece à maior parte das pessoas —, mas verifique se tem algum problema neste momento. Não amanhã nem daqui a dez minutos, mas agora. Tem algum problema agora?

Quando você está cheio de problemas, não há lugar para que algo de novo entre, não há lugar para uma solução. Por

isso, sempre que puder, arranje algum lugar, crie algum espaço, por forma a poder descobrir a vida subjacente à sua situação na vida.

Use plenamente os seus sentidos. Seja quem é. Olhe à sua volta. Limite-se a olhar, não interprete. Veja a luz, as formas, as cores, as texturas. Sinta a presença silenciosa de cada coisa. Sinta o espaço que permite que cada coisa seja. Escute os sons; não os classifique.

Escute o silêncio subjacente aos sons. Toque em alguma coisa — qualquer coisa — e sinta e reconheça o seu Ser. Observe o ritmo da sua respiração; sinta o ar a entrar e a sair, sinta a energia dentro do seu corpo. Deixe que tudo seja, dentro e fora. Permita que cada coisa seja. Entre profundamente no Agora.

Você está a deixar para trás o perigoso mundo da abstracção mental, do tempo. Está a sair da mente insensata que lhe rouba a sua energia vital, tal como lentamente envenena e destrói a Terra. Está a despertar do sonho do tempo para entrar no presente.

## TODOS OS PROBLEMAS SÃO ILUSÕES DA MENTE

*É como se me tivessem tirado um peso de cima dos ombros. [Uma sensação de leveza.*

*Sinto-me lúcido... mas os meus problemas continuam ã minha espera, não é verdade? Não foram resolvidos. Não estarei eu apenas a evitá-los temporariamente?*

Se você se encontrasse no paraíso, não levaria muito tempo para que a sua mente lhe dissesse "sim, mas...". No final das contas, não se trata aqui de resolver os seus problemas.

Trata-se de compreender que não *há* problemas. Unicamente situações – a serem tratadas agora, ou a serem deixadas em paz e aceites como fazendo parte do momento presente até que mudem ou possam ser tratadas. Os problemas são obra da mente e precisam do tempo para sobreviverem. Não podem sobreviver na realidade do Agora.

Concentre a sua atenção no Agora e diga-me que problemas tem neste momento.

Você não me responde porque é impossível ter um problema quando a sua atenção está inteiramente no Agora. Uma situação precisa de ser resolvida ou aceite – porquê fazer dela um problema? Porquê fazer um problema seja do que for? A vida não é já suficientemente complexa? Para que precisa dos problemas? Inconscientemente, a mente adora problemas, porque eles lhe dão uma espécie de identificação. Isso é normal, e é insensato. O

"problema" significa que mentalmente você está a permanecer numa situação sem ter a verdadeira intenção ou a possibilidade de a resolver e que, inconscientemente, você faz dela parte da sua sensação de identidade. Fica tão envolvido na sua situação de vida que perde a sua sensação de vida, de Ser. Ou então transporta na sua mente o fardo insensato das mil e uma coisas que você tem ou que poderá vir a ter de fazer no futuro em vez de concentrar a sua atenção na única coisa que *pode* fazer agora.

Quando você cria um problema, cria dor. Tudo o que é preciso uma simples escolha, uma simples decisão: aconteça o que acontecer, não criarei mais dor para mim próprio.

Não criarei mais problemas. Apesar de simples, é também uma escolha muito radical.

Você só fará essa escolha se estiver realmente farto de sofrer, se já tiver sofrido até dizer basta. E não será capaz de a levar a bom termo a não ser que tenha acesso ao poder do Agora. Se deixar de criar mais dor para si próprio, deixará de criar mais dor para os outros. E também deixará de contaminar a bela Terra, o seu espaço interior c a psique colectiva humana com a negatividade ao criar problemas.

Se você já se encontrou numa situação de emergência, de vida ou de morte, sabe que a situação não foi um problema. A mente não teve *tempo* para fazer palhaçadas e transformá-la num problema. Numa emergência a sério, a mente pára; você fica totalmente presente no Agora, e algo de infinitamente mais poderoso assume o controlo da situação. É por essa razão que há tantas histórias de pessoas vulgares que de repente se tornam capazes de feitos incrivelmente corajosos. Numa qualquer emergência, ou se sobrevive ou não se sobrevive. De qualquer maneira, não é um problema.

Há pessoas que se zangam quando me ouvem dizer que os problemas são ilusões.

Isso acontece porque eu estou a ameaçar roubar a sua sensação de identidade.

Investiram muito tempo numa falsa sensação de identidade. Durante muitos anos, definiram inconscientemente toda a sua identidade em termos dos seus problemas ou dos seus sofrimentos. Quem seriam sem eles?

Muito do que as pessoas dizem, pensam ou fazem é na verdade motivado pelo medo, o qual, evidentemente, está sempre ligado ao facto de se estar centrado no futuro e fora de contacto com o Agora. E como no Agora não há problemas, também não há medo.

Se surgisse agora uma situação com a qual você tivesse de lidar, a sua acção seria clara e incisiva se tivesse origem na consciência do momento presente. E provavelmente seria também mais eficaz. Não seria uma reacção vinda dos condicionamentos passados da sua mente, mas sim uma resposta intuitiva à situação. Noutros casos, quando a mente escrava do tempo teria reagido, você verá que é mais eficaz não fazer nada —

permanecer simplesmente centrado no Agora.

**UM GIGANTESCO PASSO EM FRENTE NA EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA** *Eu já tive vislumbres desse estado de ausência de mente e de tempo que o senhor descreve, mas o passado e o futuro são tão esmagadoramente fortes que não consigo mantê-los afastados por milito tempo.*

A dependência da consciência em relação ao tempo está profundamente enraizada na psique humana. E o que estamos a fazer aqui faz parte de uma profunda transformação que se está a dar na consciência colectiva do planeta e para além dele: a consciência está a despertar do sonho da matéria, das formas e da separação. O fim do tempo. Estamos a romper com os padrões da mente que dominam a vida humana há eternidades. Padrões da mente que criaram um sofrimento inimaginável em larga escala. Não quero usar a palavra mal. Vale mais chamar-lhe inconsciência ou insensatez.

*Esse romper com o velho modo da consciência, ou antes, da inconsciência, é algo que tenhamos de* fazer *ou acontecerá quer se queira quer não? Isto é, essa tal mudança é inevitável?*

É uma questão de perspectiva. De facto, o fazer e o acontecer são um processo único; e como você é uno com a

totalidade da consciência, não poderá separar os dois. Mas não há garantia absoluta de que os seres humanos o façam. O processo é inevitável ou automático. A sua cooperação é parte essencial dele. Seja como for que o observe, ele é um gigantesco passo em frente na evolução da consciência, e também a nossa única esperança de sobrevivermos como raça.

## A ALEGRIA DO SER

Para descobrir se a sua vida é controlada pelo tempo psicológico, pode usar um critério simples. Pergunte: há alegria, bem-estar c leveza naquilo que estou a fazer? Se não houver, é porque o tempo está a encobrir o momento presente e a vida é vista como um fardo ou uma luta.

Se não houver alegria, bem-estar ou leveza naquilo que está a fazer, isso não significa necessariamente que tenha de mudar *aquilo que* está a fazer. Mudar o *modo como* o faz poderá ser suficiente. O "como" é sempre mais importante do que o "o que". Tente prestar mais atenção ao *fazer* do que ao resultado que quer alcançar. Preste toda a sua atenção àquilo que se lhe apresentar no momento. Isso também implica que você aceite inteiramente o que e, porque não poderá dar toda a sua atenção a alguma coisa c resistir-lhe ao mesmo tempo.

Assim que você honrar o momento presente, toda a infelicidade e todo o conflito desaparecerão, e a vida começara a fluir alegre c facilmente. Ao agir com consciência do momento presente, tudo o que você fizer ficará imbuído de uma sensação de qualidade, de cuidado e de amor — até mesmo o acto mais simples.

Portanto não se preocupe com o fruto da sua acção – preste simplesmente atenção à acção em si. O fruto virá de sua

livre vontade.

Isto é um exercício espiritual extraordinário. No *Bhagavad Gita,* um dos mais antigos e mais belos ensinamentos espirituais que existem, o desapego ao fruto da sua acção chama-se Karma Yoga. É descri-to como o caminho da "acção consagrada".

Quando cessa o esforço compulsivo para se afastar do Agora, a alegria de Ser flúi em tudo o que você fizer. No momento em que a sua atenção se voltar para o Agora, você sente uma presença, uma quietude, uma paz. Deixa de depender do futuro para a realização e satisfação pessoais — não espera dele a salvação. Portanto, não se apega aos resultados. Nem o insucesso nem o sucesso têm o poder de alterar o seu estado interior de Ser. Você descobre a vida subjacente à sua situação de vida.

Na ausência do tempo psicológico, a sua sensação de identidade deriva do Ser c não do seu próprio passado. Portanto, deixa de existir a necessidade psicológica de ser uma coisa diferente do que você já é. No mundo, ao nível da sua situação de vida, você pode na verdade vir a ser rico e famoso, a ter sucesso, a estar livre disto ou daquilo, mas na dimensão mais profunda do Ser você está completo e inteiro *agora.*

*Nesse estado de plenitude, continuaríamos a ser capazes de (ou a estar dispostos a) perseguir metas externas?*

Claro, mas não terá expectativas ilusórias de que alguma coisa ou alguém no futuro o salvará ou fará feliz. No que diz respeito à sua situação de vida, poderá haver coisas a alcançar ou a adquirir. É o mundo das formas, dos ganhos e das perdas. No entanto, a um nível mais profundo, você já é completo e, quando compreender isso, haverá uma energia

descontraída e alegre por trás de tudo o que fizer. Estando livre do tempo psicológico, você deixará de perseguir as suas metas com uma determinação sinistra, levado pelo medo, pela cólera, pelo descontentamento ou pela necessidade de vir a ser alguém. Nem ficará paralisado pelo medo de insucesso, que para o ego é perda de identidade. Quando a sua sensação de identidade mais profunda deriva do Ser, quando está livre do "vir a ser" como uma necessidade psicológica, nem a sua felicidade nem a sua sensação de identidade dependem de um resultado e, portanto, há ausência de medo. Você deixa de procurar a permanência onde ela não pode ser encontrada: no mundo das formas, dos ganhos e das perdas, do nascimento e da morte. Deixa de exigir que situações, condições, lugares ou pessoas o façam feliz para depois sofrer quando não correspondem às suas expectativas.

Tudo é honrado, mas nada importa. As formas nascem e morrem, no entanto você conhece o eterno que há por trás das formas. Sabe que "nada que seja real poderá ser ameaçado." 3

Quando é este o seu estado de Ser, como pode você deixar de ter sucesso? Já alcançou o sucesso.

3 *A Course in Miracles,* Foundation *for Inner Peace, 1990, Introdução.*

.

## 4 - Estratégias da Mente para Evitar o Agora

## *A PERDA* DO AGORA: A ILUSÃO CENTRAL

*Muito embora eu possa aceitar totalmente que, em última análise, 0tem* po seja uma ilusão, *que diferença fará* isso na

minha *vida?* Continuo a *ter de viver num* mundo *completamente dominado pelo tempo.*

Concordar, a nível intelectual, não passa de mais uma crença e não fará muita diferença na sua vida. Para entender esta verdade, você terá de a viver Quando cada célula do seu corpo estiver tão presente que você a sente vibrar de vida, e quando sentir cada momento dessa vida como sendo a alegria do Ser, então poderá dizer que está livre do tempo.

Mas vou *continuar a ter de pagar* as contas *amanhã,* e vou conti *nuar a envelhecer, e vou morrer* como *qualquer* outra *pessoa. Portan* to, como *poderei eu algum dia dizer que* estou *livre do tempo?*

O problema não são as contas de amanhã. A morte do corpo físico não é um problema.

*A* perda do Agora é que é o problema, ou antes, a ilusão central que transforma uma mera situação, um simples acontecimento ou uma emoção, num problema pessoal e num sofrimento. A perda do Agora é a perda do Ser.

Estar livre do tempo é estar livre da necessidade psicológica do passado para formar a sua identidade e do futuro para atingir a sua realização pessoal. Representa a mais profunda transformação da consciência que possa imaginar. Em alguns casos raros, esta mudança na consciência acontece espectacular e radicalmente, de uma vez por todas.

Quando é assim, acontece geralmente através de uma rendição total no meio de intenso sofrimento. A maioria das pessoas, no entanto, tem de se esforçar para a atingir.

Quando tiver os seus primeiros vislumbres do estado intemporal da consciência, começará a oscilar entre as dimensões do tempo e da presença. Primeiro, perceberá

quão raramente a sua atenção está verdadeiramente no Agora. Mas *saber* que *não* está presente é um grande sucesso: esse saber é presença — mesmo se, inicialmente, só dure alguns segundos em termos de tempo cronológico. Depois, com frequência crescente, você *decide* concentrar a sua consciência no momento presente, em vez de no passado ou no futuro e, sempre que se apercebe de que perdeu o Agora, será capaz de permanecer nele não apenas por alguns segundos, mas por períodos mais longos, de acordo com a perspectiva cronológica exterior. Portanto, antes de estar firmemente estabelecido no estado de presença, ou seja, antes de estar plenamente consciente, alterna durante algum tempo entre a consciência e a inconsciência, entre o estado de presença e o estado de identificação com a mente. Perde o Agora e recupera-o constantemente. Finalmente, a presença torna-se o seu estado predominante.

Para a maioria das pessoas, a presença nunca é sentida ou só o é acidental e brevemente em raras ocasiões, sem que seja reconhecida. A maior parte dos seres humanos alterna não entre a consciência e a inconsciência, mas unicamente entre níveis diferentes de inconsciência.

## INCONSCIÊNCIA COMUM E INCONSCIÊNCIA PROFUNDA

*Que quer dizer com diferentes níveis de consciência?*

Como provavelmente deve saber, quando dorme você está constantemente a alternar entre as fases do sono sem sonhos e o estado do sonho. Do mesmo modo, enquanto acordada, a maioria das pessoas alterna apenas entre a inconsciência comum e a inconsciência profunda. Aquilo a que eu chamo inconsciência comum significa estar identificado com os seus processos de pensamento e as suas emoções, as suas reacções, os seus desejos e aversões. É o

estado normal da maioria das pessoas. Nesse estado, você é dirigido pela mente egoica e não tem conhecimento do Ser. É um estado não de dor aguda ou de infelicidade, mas de um quase contínuo nível interior de mal-estar, de descontentamento, de enfado ou de nervosismo — uma espécie de ruído de fundo. Talvez você não se aperceba disso, por tal fazer parte da vida "normal", da mesma forma que só se apercebe de um ruído de fundo baixo e constante, como por exemplo o zumbir de um ar condicionado, quando este pára. E quando ele pára de repente, há uma sensação de alívio. Muitas pessoas usam o álcool, as drogas, o sexo, a comida, o trabalho, a televisão ou mesmo o ir às compras como um analgésico, numa tentativa inconsciente de remover o mal-estar básico. Quando tal acontece, uma actividade, que poderia ser muito agradável se fosse usada com moderação, fica imbuída de uma qualidade compulsiva ou de habituação, e tudo o que se consegue obter é um sintoma de alívio de duração extremamente curta.

O mal-estar da inconsciência comum transforma-se na dor da inconsciência profunda

— um estado mais agudo e mais óbvio de sofrimento ou de infelicidade – quando as coisas "correm mal", quando o ego está ameaçado ou quando existe algum desafio, alguma ameaça ou alguma perda de relevo, reais ou imaginários, na sua situação de vida, ou algum conflito num relacionamento. É uma versão intensificada da inconsciência comum, diferente dela não em espécie, mas em grau.

Na inconsciência comum, a resistência habitual ao que é ou a sua recusa criam o mal-estar e o descontentamento que a maioria das pessoas aceita como fazendo parte da vida normal. Quando a resistência se intensifica através de algum desafio ou ameaça ao ego, cria-se uma intensa negatividade como por exemplo a ira, o medo agudo, a agressão, a

depressão, etc. A inconsciência profunda significa muitas vezes que o corpo de dor foi desencadeado e que você se está a identificar com ele. A violência física seria impossível sem uma inconsciência profunda. Também pode ocorrer facilmente sempre que e onde quer que alguma multidão, ou até mesmo toda uma nação, gerar um campo colectivo de energia negativa.

O melhor indicador do seu nível de consciência é a maneira como lida com os desafios da vida quando eles surgem. Através desses desafios, uma pessoa já inconsciente tem tendência para se tornar ainda mais profundamente inconsciente, e uma pessoa consciente mais intensamente consciente. Poderá utilizar um desafio para despertar e poderá deixar que ele o leve para um sono ainda mais profundo. O sonho da inconsciência comum transforma-se então num pesadelo.

Se não puder estar presente, mesmo em circunstâncias normais, como por exemplo quando está sentado numa sala, a passear pelos bosques, ou a falar com alguém, é porque certamente não será capaz de ficar consciente quando alguma coisa "correr mal"

ou se se vir confrontado com pessoas ou situações difíceis, com perdas ou ameaças de perda. Você é então dominado por uma reacção que, em último caso, é sempre uma forma de medo, e é arrastado para uma inconsciência profunda. Tais desafios serão os seus testes. E só a maneira como os enfrenta mostrará a si e aos outros onde você se encontra no que respeita ao seu estado de consciência, e não o tempo que consegue ficar sentado de olhos fechados ou as visões que tem.

Por conseguinte, é essencial que você esteja mais consciente na sua vida em situações comuns, quando tudo

corre relativamente bem. Assim, aumenta o seu poder de presença, que irá gerar um campo de energia, de alta frequência vibratória, em si e à sua volta.

Nenhuma inconsciência, nenhuma negatividade, nenhuma discórdia ou violência poderão entrar nesse campo e sobreviver, tal como as trevas não podem sobreviver na presença da luz.

Quando aprender a ser o observador dos seus pensamentos e das suas emoções, o que faz parte integral do estar presente, poderá ficar surpreendido quando pela primeira vez tomar conhecimento do "ruído" de fundo da inconsciência comum e compreender quão raramente você se sente realmente à vontade consigo próprio, se é que alguma vez se sente. Ao nível do seu pensamento, descobrirá uma grande resistência na forma de julgamento, de descontentamento e de projecção mental para fora do Agora. Ao nível emocional, haverá uma corrente subjacente de mal-estar, de tensão, de enfado ou de nervosismo. Ambos são aspectos da mente no seu habitual modo de resistência.

*Que procuram eles?*

Num dos seus livros, Carl Jung fala de uma conversa que teve com um chefe nativo americano que lhe fez notar que, na sua opinião, os homens brancos possuem rostos tensos, um olhar fixo e um comportamento cruel. Dizia ele: "Andam sempre à procura de alguma coisa. Que procuram eles? Os homens brancos querem sempre alguma coisa.

Estão sempre inquietos e insatisfeitos. Não sabemos o que querem. Pensamos que são loucos."

É evidente que a corrente subjacente de permanente mal-estar começou muito antes do aparecimento da civilização industrial ocidental, mas na civilização ocidental, que agora

cobre praticamente todo o globo, incluindo a maior parte do Oriente, manifesta-se de uma forma aguda sem precedentes. Já existia no tempo de Jesus, e existia 600 anos antes, no tempo do Buda, e muito antes dele. "Por que estais sempre tão ansiosos?", perguntou Jesus aos discípulos. "Poderá um pensamento ansioso acrescentar um único dia à vossa vida?" E Buda ensinou que a raiz do sofrimento deve ser procurada no nosso incessante querer e ansiar por mais.

A resistência ao Agora, como disfunção colectiva, está intrinsecamente ligada à perda de consciência do Ser e está na base da nossa desumanizada civilização industrial. A propósito, Freud também reconheceu a existência dessa corrente subjacente de mal-estar e escreveu sobre ela no livro *Civilization and Its Discontents,* mas não reconheceu a verdadeira raiz do mal-estar e não conseguiu compreender que é possível libertar-se dele.

Esta disfunção colectiva criou uma civilização muito infeliz e extraordinariamente violenta que se tornou uma ameaça não apenas para si própria, mas também para a vida no planeta.

## DESFAZER A INCONSCIÊNCIA COMUM

*E então como poderemos ver-nos livres deste tormento?*

Tornando-o consciente. Observe as muitas maneiras como o mal--estar, o descontentamento e a tensão nascem dentro de si através de críticas desnecessárias, de resistência ao que é, e da recusa do Agora. Qualquer coisa que seja inconsciente desfaz-se quando você a ilumina com a luz da consciência. Assim que você souber desfazer a inconsciência comum, a luz da sua presença brilhará de forma mais intensa, e será muito mais fácil lidar com a inconsciência profunda sempre que sentir a sua força. No entanto, a

inconsciência comum poderá não ser fácil de detectar ao princípio por ser tão normal.

Habitue-se a controlar o seu estado mental emocional pela observação de si próprio.

"Sinto-me à vontade neste momento?" é uma boa pergunta para fazer a si próprio com frequência. Ou poderá perguntar: "O que se passa dentro de mim neste momento?"

Esforce-se por se interessar tanto pelo seu interior como pelo seu exterior. Se conseguir corrigir o interior, o exterior seguir-se-á. A realidade primária está dentro, a realidade acessória está fora. Mas não responda imediatamente a tais perguntas. Dirija a sua atenção para dentro. Olhe para dentro de si. Que espécie de pensamentos produz a sua mente? O que sente? Dirija a sua atenção para o corpo. Há nele alguma tensão? Assim que detectar que há um baixo nível de descontração, que o ruído de fundo está a aumentar, veja de que maneira está a resistir, ou a recusar a vida — ao recusar o Agora.

Há muitas maneiras das pessoas resistirem inconscientemente ao momento presente.

Vou dar alguns exemplos. Com a prática, o seu poder de auto-observação, de controlar o seu estado interior, ficará mais apurado.

## LIBERTAR-SE DA INFELICIDADE

Você sente ressentimento por fazer o que está a fazer? Talvez o sinta no seu trabalho, ou talvez tenha concordado em fazer determinada coisa e esteja a fazê-la, mas uma parte de si ressente-se e resiste. Sente algum ressentimento escondido em relação a alguma pessoa da sua família? Sabe que a energia que emana tem efeitos tão prejudiciais que,

na realidade, você se está a contaminar a si mesmo assim como a todos os que o rodeiam? Examine bem o seu íntimo. Existe aí nem que seja um mero vestígio de ressentimento, de má vontade? Se sim, observe-o tanto a nível mental como a nível emocional. Que pensamentos está a sua mente a criar à volta dessa situação? Depois olhe para a emoção, que é a reacção do corpo a esses pensamentos. Sinta a emoção. Parece-lhe agradável ou desagradável? Será essa a energia que você realmente *decidiu* ter dentro de si? *Tem* alguma opção?

Talvez você *esteja* a ser usado, talvez aquilo que faz seja entediante, talvez a pessoa da sua família *seja* desonesta, irritante ou inconsciente, mas tudo isso é relevante. Que os seus pensamentos e emoções sobre essa situação tenham ou não fundamento não tem qualquer importância. O facto é que você está a resistir ao que é. Está a fazer um inimigo do momento presente. Está a criar infelicidade, conflito entre o interior e o exterior. A sua infelicidade está a poluir não apenas o seu próprio interior e o dos que o rodeiam, mas também a psique colectiva humana da qual você é parte inseparável. A poluição do planeta é apenas um reflexo exterior de uma poluição psíquica interior: milhões de indivíduos inconscientes que não assumem a responsabilidade do seu espaço interior.

Ou você deixa de fazer aquilo que está a fazer, ou fala com a pessoa em questão e exprime tudo o que sente, ou então você tem de se libertar da negatividade que a sua mente criou à volta da situação e que não serve absolutamente para nada a não ser para fortalecer o falso sentido do eu. É importante que você reconheça a sua futilidade. A negatividade nunca é a maneira ideal de lidar com qualquer situação. De facto, na maioria do casos, ela mantém-no preso nessa situação, impedindo que tenham lugar mudanças reais. Tudo o que for feito com energia negativa

será contaminado por ela e, a seu tempo, dará origem a mais dor, a mais infelicidade. Além do mais, qualquer estado interior negativo é contagioso: a infelicidade espalha-se mais facilmente do que uma doença física. Através da lei da ressonância, ela desencadeia e alimenta a negatividade latente nos outros, a menos que estes lhe sejam imunes – isto é, sejam altamente conscientes.

Você está a poluir o mundo ou a limpá-lo? Só você, e mais ninguém, é responsável pelo seu espaço interior, tal como é responsável pelo planeta. Tal como no interior, assim também no exterior: se os seres humanos limparem a poluição interior, então também deixarão de criar poluição exterior.

*E como nos podemos libertar da negatividade, conforme sugere?*

Libertando-nos. Como é que você se vê livre de uma brasa que segura na mão? Como é que se vê livre de uma bagagem pesada e inútil que esteja a transportar? Reconhecendo que não quer continuar a sofrer a dor ou a transportar o fardo e depois libertando-se.

A inconsciência profunda, como por exemplo o corpo de dor, ou outras dores profundas, como por exemplo a perda de um ente querido, precisam geralmente de ser transmutados através da aceitação associada à luz da sua presença – da sua atenção contínua. Podemo-nos libertar de muitos padrões de inconsciência comum assim que soubermos que não os queremos e que não precisamos mais deles, quando compreendermos que temos uma escolha, que não somos apenas um conjunto de reflexos condicionados. Tudo isso significa que somos capazes de aceder ao poder do Agora. Sem ele, não temos escolha.

*Quando se refere a algumas emoções como sendo negativas, não estará a criar uma polaridade mental do bem e do mal, como explicou atrás?*

Não. A polaridade foi criada numa fase anterior, quando a sua mente julgava o momento presente como mau; esse julgamento criou, então, a emoção negativa.

*Mas se se refere a algumas emoções como sendo negativas, não estará na verdade a dizer que elas não deviam existir, que não é correcto sentir essas emoções? Na minha opinião, deveríamos simplesmente aceitar qualquer emoção que surja, em vez de a considerarmos má ou dizermos que não deveríamos senti-la. É bom que se sinta ressentimento; é bom que se sinta ira, irritação, mau humor, ou seja o que for — de outro modo entraríamos em depressão, conflito interior ou recusa. Tudo é bom exactamente como é.*

Claro. Sempre que existir um padrão da mente, uma emoção ou uma reacção, aceite-os.

Você não estava suficientemente consciente para escolher. Não o estou a julgar, estou simplesmente a enunciar um facto. Se você *tivesse* uma opção, ou se compreendesse que *tem* uma opção, escolheria o sofrimento ou a alegria, o bem-estar ou o mal-estar, a paz ou o conflito? Escolheria um pensamento ou um sentimento que o separa do seu estado natural de bem-estar, da alegria da vida interior? São estes os sentimentos a que eu chamo negativos, o que simplesmente significa "mau". Não no sentido de serem de alguma forma incorrectos, mas simplesmente maus no sentido factual, como uma dor de estômago.

Como é possível que só no século vinte os seres humanos tenham morto mais de cem milhões dos seus semelhantes[44]? Seres humanos a infligirem uns aos outros

um sofrimento de tal magnitude ultrapassa tudo o que se possa imaginar. E isso sem levar em conta a violência mental, emocional e física, a tortura, a dor e a crueldade que eles continuam a infligir uns aos outros assim como a outros seres vivos diariamente.

Será que agem desta maneira por estarem em contacto com o seu estado natural, a alegria da vida interior? Claro que não. Só pessoas que estejam num estado profundamente negativo, que se sintam realmente muito mal, criariam uma realidade semelhante como reflexo daquilo que sentem. Agora, essas pessoas estão empenhadas na destruição da Natureza e do planeta que as sustenta. É incrível, mas é verdade. A espécie humana está perigosamente louca e muito doente. Não é um juízo. É um facto. Também é um facto que a saúde mental se esconde por trás da loucura. A cura e a redenção estão sempre ao nosso alcance.

Voltando especificamente ao que você disse – é sem dúvida verdade que, quando você aceita o seu ressentimento, mau humor, ira, e assim por diante, essa emoção deixa de controlar a sua acção e torna-se menos provável que você a projecte nos outros. Mas pergunto-me se você não se estará a enganar a si próprio? Quando se pratica durante algum tempo a aceitação, como você fez, chega uma altura em que sentirá a necessidade de atingir o patamar seguinte, onde deixam de ser criadas essas emoções negativas. Se assim não for, a sua "aceitação" tornar-se-á uma mera classificação mental que permite que o seu ego continue a comprazer-se com a infelicidade, fortalecendo assim a sua sensação de separação das outras pessoas, do seu meio envolvente, do seu aqui e agora. Como sabe, a separação é a base da sensação de identidade do ego. Uma verdadeira aceitação transmutaria imediatamente esses sentimentos. Se soubesse, a um nível profundo, que tudo

"está bem", como disse, o que não deixa de ser verdade, acha que teria esses sentimentos negativos, à partida? Sem juízos, sem resistência ao que *é,* eles não surgiriam. Você tem uma ideia na sua mente de que "tudo está bem", mas bem no fundo não acredita verdadeiramente nisso e portanto os velhos padrões mentais e emocionais de resistência continuam no lugar. É isso que o fez sentir-se mal.

*Isso também é bom.*

Está a defender o seu direito a ser inconsciente, o seu direito a sofrer? Não se preocupe: 4 R. L. Sivard, *World Military and Social Expenditures 1996, 16°Edição,* World Priorities, Washington D. C., 1996, p. 7.

ninguém o privará disso. Se descobrisse que determinada espécie de alimentos lhe faz mal, continuaria a comê-los e a afirmar que é bom sentir-se mal?

## ESTEJA ONDE ESTIVER, ESTEJA PLENAMENTE

*Poderia dar mais exemplos da inconsciência comum?*

Veja se se consegue apanhar a lamentar-se, quer por palavras quer por pensamentos, por causa de determinada situação em que se encontra, de algo que as outras pessoas fazem ou dizem, do seu meio envolvente, da sua situação de vida, ou até mesmo por causa do tempo.

Uma lamentação é sempre uma não aceitação daquilo que é. E traz consigo, necessariamente, uma carga negativa inconsciente. Quando você se lamenta, está-se a fazer de vítima. Mas quando você se defende, está a reivindicar o seu poder. Por isso, mude a situação tomando providências, defendendo-se se for necessário ou possível; deixe a situação ou aceite-a. Ter qualquer outra atitude é insensato.

De certa forma, a inconsciência comum está sempre ligada à recusa do Agora. O Agora, evidentemente, também significa o aqui. Estará você a resistir ao seu aqui e agora? Há pessoas que só estão bem onde não estão. O seu "aqui" nunca é suficientemente bom.

Observe-se a si próprio para descobrir se é esse o seu caso. Esteja onde estiver, esteja lá plenamente. Se achar que o seu aqui e agora é intolerável e o deixa infeliz, você tem três opções à escolha: ou você se afasta da situação, ou a muda, ou a aceita totalmente. Se quiser ser responsável pela sua vida, tem de escolher uma dessas três opções, e tem de escolher agora. Mais tarde lidará com as consequências. Nada de desculpas. Nada de negatividade. Nada de poluição psíquica. Mantenha limpo o seu espaço interior.

Se tomar quaisquer providências — deixar ou mudar a sua situação — liberte-se primeiro da negatividade, se for de todo possível. Agir com base na intuição do que é necessário é sempre mais eficaz do que agir com base na negatividade.

Muitas vezes, qualquer acção é preferível à apatia, especialmente se você se encontrar há muito numa situação que o faz infeliz. Se cometer um erro, pelo menos aprenderá alguma coisa e, nesse caso, deixará de ser um erro. Se continuar preso na situação que o faz infeliz, não aprenderá nada. Estará o medo a impedi-lo de agir? Reconheça o medo, observe-o atentamente, dê-lhe toda a sua atenção, esteja plenamente presente com ele. Agir assim cortará o elo entre o medo e o seu pensamento. *Não deixe que o medo surja na sua mente.* Use o poder do Agora. O medo não pode prevalecer contra ele.

Se não houver realmente nada que você possa fazer para mudar o seu aqui e agora e se não se conseguir afastar da situação, então aceite o seu aqui e agora totalmente,

libertando-se de toda a resistência interior. O eu falso e infeliz que adora sentir-se infeliz e ressentido, ou ter pena de si próprio, deixa de poder sobreviver. Chama-se a isto rendição.

Render-se não é fraqueza. Há nisso uma grande força. Só uma pessoa que se rende tem poder espiritual. Através da rendição, você liberta-se internamente da situação. Verá então que a situação muda sem qualquer esforço da sua parte. De qualquer maneira, você estará livre.

Haverá alguma coisa que você "devesse" estar a fazer, mas não está? Levante-se e faça-a agora. Ou então, aceite totalmente a sua inactividade, a sua preguiça ou a sua passividade neste momento, se for essa a sua decisão. Seja o mais preguiçoso e apático possível. Se se entregar à preguiça, é provável que se liberte dela mais rapidamente. Seja como for, não haverá nenhum conflito interior, nenhuma resistência, nenhuma negatividade.

Está com stresse? Está tão ocupado em chegar ao futuro que o presente fica reduzido a um meio para lá chegar? O stresse é provocado pelo estar "aqui" querendo estar "além", estar no presente querendo estar no futuro. É uma cisão que o desfaz por dentro. Criar e viver com uma tal cisão interior é insensatez. O facto de todas as outras pessoas fazerem a mesma coisa não a torna menos insensata. Se se vir obrigado a isso, ande depressa, trabalhe depressa, corra, mas não se projecte no futuro e não resista ao presente. E quando andar, trabalhar, correr – faça-o totalmente. Desfrute da corrente de energia, da alta energia desse momento. Então já não estará com stresse, já não estará a dividir-se em dois.

Isso libertá-lo-á do stresse e da necessidade de se dividir em dois. Ou pode libertar-se de tudo e sentar-se num banco de

jardim. Mas quando o fizer, observe atentamente a sua mente. Talvez ela lhe diga: "Devias estar a trabalhar. Estás a perder o teu tempo." Observe a mente. Sorria-lhe.

Será que o passado absorve grande parte da sua atenção? Você fala e pensa com frequência no seu passado, quer positiva quer negativamente? Nas grandes coisas que realizou, nas suas aventuras e experiências, ou na sua história de vítima e nas coisas terríveis que lhe fizeram, ou talvez nas coisas que fez aos outros? Os seus pensamentos estão a criar sentimentos de culpa, orgulho, ressentimento, ira, mágoa, ou autocomiseração? Se assim for, você está não só a reforçar uma falsa sensação de eu, mas também a acelerar o processo de envelhecimento do seu corpo criando uma acumulação de passado na sua psique. Pode verificar que isso acontece às pessoas que têm uma forte tendência para se agarrarem ao passado.

Morra para o passado a cada instante. Você não precisa dele. Invoque-o apenas quando isso for absolutamente relevante para o presente. Sinta o poder deste momento e a plenitude do Ser. Sinta a sua presença.

Está preocupado? Pensa constantemente nos problemas que possam surgir? Isso acontece porque você se está a identificar com a sua mente, que se projecta numa situação imaginária futura e dá origem ao medo. Não existe nenhuma maneira de enfrentar essa situação porque ela não existe. É um fantasma mental. Para parar com essa insensatez que corrói a saúde e a vida, basta que reconheça o momento presente. Concentre-se na sua respiração. Sinta o ar a entrar e a sair do seu corpo. Sinta o seu campo de energia interior.

Tudo aquilo com que você terá de lidar e que terá de enfrentar, na vida real — por oposição a projecções

imaginárias da mente —, *é este momento.* Pergunte a si próprio que

"problema" tem neste preciso momento, não no ano que vem, não amanhã ou daqui a cinco minutos. Que há de errado com este momento? Você poderá sempre enfrentar o Agora, mas nunca poderá enfrentar o futuro — nem tem de o fazer. A resposta, a força, a acção correcta ou o recurso estarão presentes quando você precisar deles, e não antes nem depois.

"Um dia vou conseguir" Estará a sua meta a ocupar a sua atenção de tal forma que você reduz o momento presente a um meio para alcançar um fim? Estará isso a retirar a alegria à sua acção? Estará à espera para começar a viver? Se você desenvolver um padrão de mente deste tipo, não importa o que você realizar ou obtiver, o presente nunca será suficientemente bom; o futuro parecerá sempre melhor. É uma fórmula perfeita para a insatisfação permanente e a frustração, não lhe parece?

Você costuma ficar à espera? Quanto tempo da sua vida já passou à espera? Aquilo a que eu chamo "esperar pouco" é esperar na fila da estação dos correios, num engarrafamento de trânsito, num aeroporto, ou esperar que alguém chegue para terminar o trabalho, e assim por diante. "Esperar muito" é esperar pelas próximas férias, por um emprego melhor, que as crianças cresçam, que surja algum relacionamento significativo, que se atinja a iluminação. Não é raro as pessoas passarem a vida toda à espera de começar a viver.

Esperar é um estado da mente. Significa, basicamente, que você deseja o futuro; que não deseja o presente. Você não quer o que já tem, e quer o que ainda não tem. Ao esperar, você está a criar inconscientemente um conflito interno entre o seu aqui e agora, onde não quer estar, e o futuro

projectado, onde quer estar. O que reduz significativamente a qualidade de vida fazendo-o perder o presente.

Não há nada de errado em esforçar-se por melhorar a sua situação de vida. É possível melhorar a sua situação de vida, mas não melhorar a sua vida. A vida é primária. A vida é o seu mais profundo Ser interior. É inteira, completa, perfeita. A sua situação de vida consiste nas suas circunstâncias e nas suas experiências. Não há nada de errado em estabelecer metas e fazer esforços para as atingir. O erro reside em usar isso como um substituto para o sentimento da vida, do Ser. O único acesso a este sentimento é o Agora.

Se você se concentrar apenas no futuro, será como um arquitecto que não presta atenção às fundações de uma construção, mas passa o tempo todo a trabalhar na superstrutura.

Por exemplo, muitas pessoas estão à espera da prosperidade. Esta pode não chegar no futuro. Quando você honra, reconhece e aceita plenamente a sua realidade presente – onde está, quem é, o que está a fazer neste preciso momento – quando aceita plenamente o que já tem, então você mostra-se agradecido pelo que já tem, agradecido pelo que é, agradecido por Ser. A gratidão pelo momento presente e a plenitude da *vida presente* constituem a verdadeira prosperidade, que não pode chegar no futuro. Então, a seu tempo, essa prosperidade manifestar-se-á de várias maneiras.

Se você se mostrar insatisfeito com o que já tem, ou mesmo frustrado ou irado por causa daquilo que lhe falta neste momento, isso poderá levá-lo a procurar enriquecer. Mas mesmo que você venha a ganhar milhões, continuará sempre a sentir a condição interior de falta e, no fundo, continuará a não se sentir realizado. Poderá ter muitas

experiências emocionantes que o dinheiro pode comprar, mas elas são passageiras e deixam-no sempre com uma sensação de vazio e com a necessidade de ter mais prazeres físicos ou psicológicos. Você não habitará no Ser e, por isso, não sentirá a plenitude da vida agora, que é a verdadeira prosperidade.

Assim sendo, liberte-se da espera enquanto estado mental. Quando der consigo a começar a esperar... limite-se a ser, pare imediatamente e entre no momento presente.

Sinta prazer em ser. Se você estiver presente, nunca terá necessidade de esperar por nada.

Por isso, na próxima vez que alguém lhe disser "Desculpa ter-te feito esperar", poderá responder "Não faz mal, não estive à espera. Estive aqui a desfrutar de mim próprio – na alegria do meu próprio eu".

Estas são apenas algumas das estratégias habituais da mente para recusar o momento presente, que fazem parte da inconsciência comum. Passam facilmente despercebidas por serem parte integrante da vida normal, o ruído de fundo do perpétuo descontentamento.

Mas quanto mais você praticar o controlo do seu estado mental e emocional interior, mais fácil será para si perceber se ficou preso na armadilha do passado ou do futuro (ou seja, estar inconsciente) e despertar do sonho do tempo para entrar no presente. Mas tenha cuidado: o eu falso e infeliz, identificando-se com a mente, vive do tempo. Ele sabe que o momento presente é a sua própria morte e por isso sente-se ameaçado por ele. Fará tudo o que puder para o fazer sair dele. Tentará mantê-lo preso na armadilha do tempo.

## A FINALIDADE INTERIOR DA JORNADA DA SUA VIDA

*Estou a ver que o que você está a dizer é verdade, mas continuo a pensar que temos de ter um objectivo na jornada da nossa vida; de outro modo andaríamos à deriva, e um objectivo significa o futuro, não é verdade? Como reconciliar isso com o viver no presente?*

Quando viaja, é certamente útil saber aonde vai ou pelo menos saber em que direcção está a ir, mas não se esqueça: a única coisa que é real acerca da sua viagem é o passo que está a dar neste momento. Isso é a única coisa que existe.

A jornada da sua vida tem uma finalidade exterior e uma finalidade interior. A finalidade exterior é atingir a sua meta ou o seu destino, o que, evidentemente, significa o futuro. Mas se o seu destino ou os passos que vai dar no futuro ocuparem tanto a sua atenção que se tornam mais importantes para si do que o passo que está a dar agora, então passará completamente ao lado da finalidade interior da jornada, que não tem nada a ver com *o destino* da sua jornada ou com aquilo que você faz, mas tem tudo a ver com *a forma* como o faz. Não tem nada a ver com o futuro, mas tem tudo a ver com a qualidade da sua consciência neste momento. A finalidade exterior pertence à dimensão horizontal do espaço e do tempo; a finalidade interior diz respeito a um aprofundamento do seu Ser na dimensão vertical do Agora intemporal. A sua jornada exterior pode ter um milhão de passos; a sua jornada interior tem um único: o passo que você está a dar neste preciso momento. À medida que você se vai tornando consciente deste passo único, verá que ele já contém dentro de si todos os outros passos e também o destino. Este passo único transforma-se então numa expressão da perfeição, num acto de grande beleza e qualidade.

Ele leva-o para dentro do Ser, e a luz do Ser brilhará através dele. É ao mesmo tempo a finalidade e a realização da sua

jornada interior, a jornada para dentro de si próprio.

*É importante realizarmos a nossa finalidade exterior, termos sucesso ou insucesso no mundo?*

Será importante para si enquanto você não entender a sua finalidade interior. Afinal de contas, a finalidade exterior não passa de um jogo que você poderá continuar a jogar simplesmente porque sente prazer nele. Também é possível falhar completamente na sua finalidade interior. Ou vice-versa, o que na verdade é muito mais comum: riqueza exterior e pobreza interior, ou "ganhar o mundo e perder a alma", como disse Jesus. Evidentemente, e em última análise, *cada* finalidade exterior está condenada a "falhar" mais cedo ou mais tarde, simplesmente porque está sujeita à lei da impermanência de todas as coisas. Quanto mais cedo você compreender que a finalidade exterior não lhe poderá dar uma satisfação duradoura, melhor. Quando você conhecer as limitações da sua finalidade exterior, desistirá da expectativa irrealista de ela o satisfazer e submetê-la-á à sua finalidade interior.

## O PASSADO NÃO PODE SOBREVIVER NA SUA PRESENÇA

*Disse que pensar ou falar desnecessariamente sobre o passado é uma das maneiras de evitarmos o presente. Mas para além do passado de que nos lembramos e com o qual talvez nos identifiquemos, não haverá um outro nível de passado que está mais enraizado em nós? Estou a falar do passado inconsciente, aquele que condiciona as nossas vidas, especialmente através de experiências na nossa primeira infância, talvez mesmo de experiências de vidas passadas. E depois há os nossos condicionamentos culturais, os quais têm a ver com o local e com o tempo em que vivemos. Todas essas coisas determinam a forma como*

*vemos o mundo, como reagimos, como pensamos, que tipo de relacionamentos temos, como vivemos as nossas vidas. Como pode-mos nós algum dia ter consciência de tudo isso, quanto mais libertarmo-nos disso? Quanto tempo levaria isso? E*

*mesmo que o conseguíssemos, o que restaria?*

O que resta quando a ilusão acaba?

Não há necessidade de investigar o passado inconsciente que há dentro de si, excepto quando ele se manifesta neste momento como um pensamento, uma emoção, um desejo, uma reacção, ou uma qualquer coisa externa que lhe aconteça. O desafio do presente revelará seja o que for que precise de saber sobre o passado inconsciente que há dentro de si. Se remexer no passado, ele tornar-se-á um poço sem fundo: haverá sempre mais.

Poderá pensar que precisa de mais tempo para compreender o passado ou para se libertar dele, por outras palavras, que o futuro acabará por o libertar do passado. Isso é uma ilusão.

Só o presente o poderá libertar do passado. O tempo não o poderá libertar do tempo.

Aceda ao poder do Agora. É essa a chave.

*O que é o poder do Agora?*

Não mais do que o poder da sua presença, da sua consciência libertada de formas de pensamento.

Portanto, lide com o passado ao nível do presente. Quanto mais atenção der ao passado, mais energia lhe incute e mais provável é que você construa um eu a partir dele. O que eu

quero dizer é que a atenção ao presente é essencial, mas não para o passado como tal.

Preste atenção ao presente; preste atenção ao seu comportamento, às suas reacções, aos seus estados de espírito, pensamentos, emoções, medos e desejos à medida que eles ocorrem no presente. *Isso é* o passado dentro de si. Se você conseguir estar suficientemente presente para observar atentamente todas essas coisas, não de maneira crítica ou analítica, mas sem julgar, então estará a lidar com o passado e a libertar-se dele através do poder da sua presença. Você não se pode descobrir a si próprio através do passado. Você descobre-se a si próprio concentrando-se no presente.

*Então não é útil conhecermos o passado e compreendermos assim a razão por que fazemos certas coisas, reagimos de determinada maneira, ou porque é que criamos o nosso tipo pessoal de drama, de padrões nos relacionamentos, etc.?*

À medida que você se tornar mais consciente da sua realidade presente, poderá de repente ter certos vislumbres das *causas* dos seus condicionalismos em casos particulares; por exemplo, pode perceber porque é que os seus relacionamentos seguem determinados padrões, e poderá lembrar-se de coisas que aconteceram no passado ou vê-las mais nitidamente. Isso é óptimo e poderá ser útil, mas não é essencial. O que é essencial é a sua presença consciente. É *isso* que suprime o passado. É esse o agente transformador. Portanto, não procure compreender o passado, limite-se a ser tão presente quanto possível. O

passado não pode sobreviver na sua presença. O passado só pode sobreviver na sua ausência.

## 5 - O Estado de Presença

## NÃO É AQUILO QUE VOCÊ PENSA QUE É

*ESTÁ* SEMPRE *A FALAR DO ESTADO DE PRESENÇA COMO SENDO A CHAVE. PENSO QUE O*

*compreendo intelectualmente, mas não sei se alguma vez o experimentei na realidade.*

*Pergunto-me — é aquilo que eu penso que é,* ou *é algo de completamente diferente?*

Não é aquilo que você pensa que é! Você não pode pensar sobre a presença, e a mente não a pode compreender. Compreender a presença *é estar* presente.

Tente fazer uma experiência. Feche os olhos e diga para si próprio: "Pergunto-me qual vai ser o meu próximo pensamento". Depois fique muito atento e espere pelo próximo pensamento. Seja como um gato a observar um buraco de rato. Que pensamento irá sair do buraco do rato? Faça-o agora.

E então?

*Tive de esperar muito tempo antes de surgir algum pensamento.*

Exactamente. Enquanto você estiver num estado de intensa presença, estará livre de pensamentos. Estará sereno e apesar disso muitíssimo atento. A partir do momento em que a sua atenção consciente descer abaixo de um certo nível, o pensamento volta a correr O

barulho mental está de volta; a quietude está perdida. Você está de regresso ao tempo.

Para avaliar o seu grau de presença, sabe-se que alguns mestres Zen se aproximavam silenciosamente por trás dos seus discípulos e lhes batiam de repente com um pau. Era um choque tremendo! Se o discípulo estivesse plenamente presente e alerta, se tivesse "os rins cingidos e a lâmpada acesa", que é uma das analogias que Jesus usa para a presença, daria pelo mestre aproximando-se por trás de si e fá-lo-ia parar ou afastar-se-ia. Mas se fosse atingido, significaria que estava imerso em pensamentos, para não dizer ausente, inconsciente.

Para permanecer presente na vida do dia-a-dia, é conveniente ficar profundamente enraizado dentro de si mesmo; de outro modo, a mente, que possui uma incrível energia, arrastá-lo-á consigo, como a corrente de um rio.

*O que quer dizer com "ficar enraizado dentro de si"?*

Significa habitar plenamente o seu corpo. Ter sempre alguma da sua atenção virada para o campo de energia dentro do seu corpo. Sentir o corpo por dentro, se assim se pode dizer.

Sentir o corpo mantém-no presente. Prende-o ao Agora (ver Capítulo 6).

## O SIGNIFICADO ESOTÉRICO DA "ESPERA"

Num certo sentido, o estado de presença poderia ser comparado à espera. Jesus empregou a analogia da espera em algumas das suas parábolas. Não se trata da habitual espera enfadonha ou inquieta, que é uma recusa do presente e da qual eu já falei. Não se trata de uma espera em que a sua atenção esteja concentrada nalgum ponto do futuro e em que o presente é percebido como um obstáculo indesejável que o impede de obter o que deseja. Esta outra é uma espera qualitativamente diferente, uma espera que

requer a sua vigilância total. Alguma coisa poderia acontecer a qualquer momento e, se você não estiver totalmente acordado, absolutamente quieto, poderia não dar por ela. É esta a espera de que Jesus fala. Nesse estado, toda a sua atenção se volta para o Agora. Não sobra atenção para divagar, pensar, relembrar, antecipar. Não há tensão, não há medo, apenas uma presença atenta. Você está presente com todo o seu Ser, com cada célula do seu corpo. Nesse estado, o "eu" que tem um passado e um futuro (a personalidade, se preferir) está praticamente ausente. E no entanto não se perde nada de valor. Você continua a ser essencialmente quem é. De facto, mais plenamente do que algum dia o foi, ou antes, é apenas agora que você é realmente você próprio.

"Sê como um criado que espera o regresso do amo" diz Jesus. O criado não sabe a que horas o amo vai voltar. Portanto, mantém-se acordado, atento, calmo, quieto, temendo não dar pela chegada do amo. Numa outra parábola, Jesus fala das cinco mulheres insensatas (a inconsciência) que não têm azeite suficiente (a consciência) para manterem as candeias acesas (estar presente) e assim não dão pelo noivo (o Agora) e não chegam à boda do casamento (a iluminação). Estas cinco contrastam com as cinco mulheres sensatas que têm azeite suficiente (ficar consciente).

Até mesmo os homens que escreveram os *Evangelhos* não compreenderam o significado das parábolas, daí que as primeiras interpretações erradas e distorções se tenham infiltrado enquanto as escreviam. Com as interpretações erradas posteriores, perdeu-se completamente o seu sentido real. Estas parábolas não são sobre o fim do mundo, mas sim sobre o fim do tempo psicológico. Apontam para a transcendência da mente egoica e para a possibilidade de se viver num estado completamente novo de consciência.

## A BELEZA SURGE NA QUIETUDE DA SUA PRESENÇA

*Aquilo que* acaba *de descrever é algo que eu já experimentei ocasionalmente e por curtos instantes quando estou sozinho e no meio da Natureza.*

Certo. Os mestres Zen usam a palavra *satori* para descrever uma "explosão" da consciência plena, um momento de ausência de mente e presença total. Embora *o satori* não seja uma transformação duradora, fique grato por ele surgir, porque lhe dará uma experiência da iluminação. Você poderá, na verdade, ter tido a experiência muitas vezes sem saber o que é nem compreender a sua importância. A presença é necessária para reconhecer a beleza, a majestade, o carácter sagrado da Natureza. Já alguma vez olhou para o espaço infinito numa noite sem nuvens, esmagado pela quietude absoluta e pela vastidão inconcebível? Já ouviu, já ouviu realmente, o som de um riacho a correr numa montanha na floresta? Ou a canção de um melro ao lusco-fusco do entardecer de um dia quente de Verão? Para ter a consciência dessas coisas, a mente precisa de estar serena.

Você tem de pôr de lado, por alguns instantes, a sua bagagem pessoal de problemas, de passado e de futuro, assim como todo o seu saber; se assim não for, você olhará mas não verá, ouvirá mas não escutará. Toda a sua presença é necessária.

Para além da beleza das formas externas, há outra coisa: algo que não pode ser nomeado, algo de inefável, uma essência profunda, interior, sagrada. Sempre e onde quer que haja beleza, essa essência interior brilha de alguma maneira. Ela só se revela quando você estiver presente. Será que essa essência sem nome e a sua presença são uma e a mesma coisa? Será que essa essência existiria sem a sua

presença? Entre nela profundamente. Descubra por si mesmo.

Quando você teve a experiência desses momentos de presença, é provável que não tenha compreendido que, por breves instantes, esteve num estado de ausência de mente. A razão para não o ter percebido é que o intervalo entre esse estado e o regresso dos pensamentos é demasiadamente curto. O seu satori poderá ter durado alguns segundos apenas antes da mente voltar a tomar conta de si, mas ele foi real; de outro modo, você não teria tido a experiência da beleza. A mente não pode reconhecer nem pode criar beleza. Por alguns segundos apenas, enquanto você esteve completamente presente, essa beleza ou esse carácter sagrado estiveram lá. Devido a esse curto intervalo e a uma falta de vigilância e vivacidade da sua parte, você não conseguiu provavelmente ver a diferença fundamental entre a percepção, o reconhecimento sem pensamento da beleza e a sua classificação e interpretação como pensamento: o intervalo de tempo foi tão curto que tudo pareceu um processo único. No entanto, a verdade é que assim que o pensamento surgiu, você ficou apenas com uma recordação da experiência.

Quanto maior for o intervalo de tempo entre a percepção e o pensamento, mais profundidade haverá em si como ser humano, ou seja, mais consciente você estará.

Há muitas pessoas para quem a beleza da Natureza não existe realmente, visto que elas são prisioneiras da mente. Poderão dizer "Que flor tão bonita", mas isso não passará de uma classificação mental puramente mecânica. Por não estarem serenas, por não estarem presentes, elas não vêem realmente a flor, não sentem a sua essência, o seu carácter sagrado – tal como também não se conhecem a si próprias,

não sentem a sua própria essência, o seu próprio carácter sagrado.

E porque vivemos numa cultura tão dominada pela mente, grande parte da arte moderna

— arquitectura, música e literatura — está desprovida de beleza, de essência interior, com muito poucas excepções. A razão para isso é que as pessoas que criam essas coisas não podem — nem por um só momento — libertar-se das suas mentes. Por isso nunca estão em contacto com aquele lugar interior onde nasce a verdadeira criatividade e beleza. A mente, entregue a si própria, cria monstruosidades, e não apenas nas galerias de arte. Olhe para as nossas paisagens urbanas e terrenos industriais. Nenhuma civilização produziu alguma vez tanta fealdade.

## COMPREENDER A CONSCIÊNCIA PURA

*A presença é a mesma coisa que o Ser?*

Quando você se torna consciente do Ser, aquilo que acontece realmente é que o Ser se torna consciente de si próprio. E quando o Ser se torna consciente de si próprio, isso é presença. Já que o Ser, consciência e vida são sinónimos, poderemos dizer que a presença significa a consciência a tornar-se consciente de si própria, ou a vida a alcançar a autoconsciência. Mas não se apegue às palavras e não faça nenhum esforço para compreender isto. Não há nada que precise de compreender antes de se tornar presente.

*Compreendo o que acaba de dizer, mas parece-me que isso significa que o Ser, a realidade transcendental última, ainda não está completo, está sujeito a um processo de desenvolvimento. Deus precisará de tempo para o crescimento pessoal?*

Sim, mas apenas a partir da perspectiva limitada do Universo manifestado. Na *Bíblia,* Deus declara: "Eu sou o Alfa e o Ómega e Eu sou Aquele que vive". No reino intemporal onde Deus vive, que é também o lugar a que *você* pertence, o princípio e o fim, o Alfa e o Ómega, são um só, e a essência de tudo o que é, sempre foi e sempre será está eternamente presente num estado não manifesto de unidade e perfeição – completamente para além daquilo que a mente humana pode sequer imaginar ou compreender. No nosso mundo de formas aparentemente separadas, a perfeição intemporal é um conceito inconcebível. Aqui até mesmo a consciência, que é a luz que emana da Fonte eterna, parece estar sujeita a um processo de desenvolvimento, mas isso deve-se à nossa percepção limitada. Em termos absolutos, não é assim. No entanto, deixe-me dizer mais algumas coisas acerca da evolução da consciência neste mundo.

Tudo o que existe possui o Ser, possui a essência divina, possui um determinado grau de consciência. Até mesmo uma pedra possui uma consciência rudimentar, pois, se assim não fosse, ela não existiria e os seus átomos e moléculas dispersar-se-iam. Tudo está vivo. O

Sol, a Terra, as plantas, os animais, os seres humanos – todos são uma expressão da consciência em vários graus, a consciência manifestando-se como forma.

O mundo nasce quando a consciência se reveste de imagens e de formas, formas de pensamento e formas materiais. Considere os milhões de formas de vida que existem só neste planeta. No mar, na terra, no ar – e depois cada forma que se reproduz milhões de vezes. Com que fim? Estará alguém ou alguma coisa a fazer um jogo, um jogo com formas? Esta foi uma pergunta que os antigos videntes da Índia fizeram. Eles viam o mundo como um *lila,* uma espécie

de jogo divino de Deus. As formas da vida individual não são, obviamente, muito importantes nesse jogo. No mar, a maioria das formas de vida não sobrevive mais do que alguns minutos depois de nascer. Os seres humanos também têm um tempo de vida muito limitado, e quando morrem é como se nunca tivessem existido. Isto é trágico ou cruel? Apenas se você criar uma identidade separada para cada forma, se esquecer que a sua consciência é a essência divina expressando-se como forma.

Mas você não *o saberá* verdadeiramente antes de compreender que a sua própria essência divina é a consciência pura.

Se nascer um peixe no seu aquário e você lhe chamar John, emitir uma certidão de nascimento, lhe falar do historial da sua família e, dois minutos mais tarde, ele for comido por outro peixe – isso é trágico. Mas só é trágico porque você projectou um eu separado onde não existia nenhum eu. Você apoderou-se de uma fracção de um processo dinâmico, de uma dança molecular, e fez dela uma entidade separada.

A consciência esconde-se nas formas até elas atingirem tal complexidade que ela se perde completamente nelas. Nos seres humanos dos dias de hoje, a consciência identifica-se completamente com a forma. Só se reconhece a si própria como forma e portanto vive no medo da aniquilação da sua forma física ou psíquica. É esta a mente egoica, e é aqui que se instala uma formidável disfunção. Dá a impressão agora de que alguma coisa deve ter corrido muito mal algures ao longo do processo de evolução. Mas até isso faz parte de *lila,* do jogo divino. Finalmente, a pressão do sofrimento criado por essa aparente disfunção força a consciência a deixar de se identificar com a forma e a despertar do seu sonho: volta a alcançar a autoconsciência, mas a um nível muito mais profundo do que quando a perdeu.

Este processo é explicado por Jesus na parábola do filho pródigo, que deixa a casa do pai, dissipa a fortuna, torna-se indigente e depois se vê forçado, pela via do sofrimento, a voltar para casa. Quando o faz, o pai *ama-o mais do que* antes. A condição do filho é a mesma e ao mesmo tempo não é a mesma que antes. Há uma dimensão acrescentada de profundidade. A parábola descreve uma jornada de uma perfeição inconsciente, através de uma imperfeição aparente e do "mal", para uma perfeição consciente.

Consegue ver agora o significado mais profundo e mais vasto de se tomar presente como observador da sua mente? Sempre que observa a mente, você retira a consciência das formas da mente, a qual se torna então aquilo a que chamamos o observador ou a testemunha. Como consequência, o observador – pura consciência para além da forma –

torna-se mais forte, e as formações mentais tornam-se mais fracas. Quando falamos de observar a mente, estamos a personalizar um evento com um significado verdadeiramente cósmico: através de si, a consciência desperta do seu sonho de identificação com a forma e retira-se da forma. O que prefigura, mas já faz parte de, um evento que provavelmente ainda está num futuro distante no que respeita ao tempo cronológico. O evento chama-se o fim do mundo.

Quando a consciência se liberta da sua identificação com formas físicas e mentais, toma-se aquilo a que poderíamos chamar consciência pura ou iluminada, ou presença. Isso já aconteceu a alguns indivíduos e parece destinado a acontecer brevemente a uma escala muito maior, embora não haja garantia absoluta de que *acontecer*á. A grande maioria dos seres humanos continua presa nas garras do modo egoico da consciência: identificada com a mente e

dominada pela mente. Se os seres humanos não se libertarem da mente a tempo, serão destruídos por ela. Passarão por experiências cada vez mais intensas de confusão, conflito, violência, doença, desespero e loucura. A mente egoica é como que um navio a afundar-se. Se não o abandonar, afunda-se com ele. A mente egoica colectiva é a entidade mais perigosamente louca e destrutiva que algum dia habitou este planeta. O que pensa que acontecerá ao planeta se a consciência humana continuar igual ao que é hoje?

Já para a maioria dos seres humanos, a única "folga" que eles têm das suas próprias mentes é quando por vezes revertem para um nível de consciência inferior ao do pensamento. É o que toda a gente faz, todas as noites, durante o sono. Mas isso também pode acontecer, em certa medida, através do sexo, do álcool e de outras drogas que suprimem a actividade excessiva da mente. Se não fosse o álcool, os tranquilizantes, os antidepressivos, assim como todas as drogas ilegais, todas elas consumidas em grandes quantidades, a insensatez da mente humana tornar-se-ia ainda mais flagrantemente óbvia do que já é. Creio que, privada das drogas, uma grande parte da população tornar-se-ia um perigo, tanto para si própria como para os outros. É evidente que as drogas só servem para manter o ser humano atolado na disfunção. O seu uso tão difundido não faz mais do que atrasar a queda das velhas estruturas da mente e o aparecimento de uma consciência mais elevada. Apesar de os utilizadores individuais poderem obter algum alívio da tortura diária que lhes é imposta pelas respectivas mentes, a verdade é que esse consumo os impede de gerar a presença consciente necessária para se elevarem acima do pensamento e assim encontrarem a verdadeira libertação.

Reverter a um nível de consciência inferior ao da mente, que é o nível de pré-

pensamento dos nossos antepassados e dos animais e plantas, não é uma opção para nós. O

retrocesso não existe. Se a raça humana quiser sobreviver, terá de avançar para a fase seguinte.

A consciência está a evoluir por todo o Universo em biliões de formas. Por isso, mesmo que não o conseguíssemos, isso não teria importância do ponto de vista cósmico. Uma evolução a nível da consciência dá sempre frutos, pelo que, essa consciência se exprimiria através de alguma outra forma. Mas só o facto de eu estar aqui a falar e de você estar a ouvir ou a ler o que digo é um sinal claro de que a nova consciência se *está* a instalar no planeta.

Não há nada de pessoal nisto: eu não lhe estou a ensinar nada. Você é consciência e você está a ouvir-se a si próprio. Há um ditado oriental que exprime bem esta ideia: "Aquele que ensina e aquele que aprende criam juntos a sabedoria." De qualquer maneira, as palavras em si não são importantes. As palavras não são a Verdade; apenas apontam para a verdade. Eu falo de presença e, enquanto falo, talvez você se possa juntar a mim nesse estado. Embora cada uma das palavras que uso tenha evidentemente uma história e venha do passado, como todas as línguas, as palavras que eu lhe dirijo agora transportam a elevada frequência da energia da presença, o que é bastante diferente do significado que elas transmitem enquanto palavras.

O silêncio é um veículo ainda mais eficaz para a presença. Por isso, quando ler isto ou me ouvir falar, repare no silêncio que existe entre as palavras e por trás delas. Repare nos intervalos. Escutar o silêncio, onde quer que você esteja, é uma maneira fácil e directa de se tornar presente. Mesmo que haja barulho, há sempre algum silêncio por trás dos

sons e entre eles. Escutar o silêncio cria imediatamente quietude dentro de si. Apenas a quietude dentro de si se pode aperceber do silêncio exterior. E que mais é a quietude senão presença, consciência liberta das formas do pensamento? Eis aqui a compreensão viva daquilo de que temos estado a falar.

## CRISTO: A REALIDADE DA SUA DIVINA PRESENÇA

Não se apegue a nenhuma palavra. Poderá substituir "Cristo" por presença, se isso significar mais para si. Cristo é a sua essência divina ou o Eu, como por vezes é chamado no Oriente. A única diferença entre Cristo e presença é que Cristo se refere à sua divindade íntima independentemente de você estar ou não consciente disso, ao passo que presença significa a sua divindade *desperta ou* essência divina.

Muitos mal-entendidos e falsas crenças sobre Cristo desaparecerão se você compreender que em Cristo não existe passado nem futuro. Dizer que Cristo *foi ou será* é uma contradição. Jesus foi. Foi um homem que viveu há dois mil anos e se apercebeu da presença divina, da sua verdadeira natureza. E por isso ele disse: "Antes de Abraão ter sido, eu sou." Ele não disse: "Eu já existia antes de Abraão ter nascido." Isso teria significado que ele ainda se encontrava na dimensão do tempo e na identidade da forma. As palavras "Eu sou" usadas numa frase que começa no pretérito passado indicam uma mudança radical, uma descontinuidade na dimensão temporal. É uma afirmação Zen muito profunda. Jesus tentou comunicar directamente, e não através do pensamento discursivo, o significado de presença, de auto-realização. Ele passara para além da dimensão da consciência dominada pelo tempo para o reino do intemporal. A dimensão da eternidade chegara a este mundo. A eternidade, evidentemente, não significa tempo

sem fim, mas a ausência de tempo. Assim, o homem Jesus tornou-se Cristo, um veículo de pura consciência. E qual é a definição que, na *Bíblia,* Deus dá de si próprio? Deus disse: "Eu sempre fui e eu sempre serei"? Claro que não. Isso teria dado realidade ao passado e ao

futuro. Deus disse: "EU SOU AQUELE QUE É". Não há aqui tempo, apenas presença.

A "segunda vinda" de Cristo será uma transformação da consciência humana, uma conversão do tempo para a presença, do pensamento para a pura consciência, e não a chegada de algum homem ou mulher. Se "Cristo" voltasse amanhã sob uma forma, que poderia ele ou ela dizer-lhe que não fosse isto: "Eu sou a Verdade. Eu sou a divina presença. Eu sou a vida eterna. Eu estou dentro de si. Eu estou aqui. Eu sou o Agora."

Nunca personalize Cristo. Não faça de Cristo uma forma de identidade. Como pessoas, os avatares, as mães divinas, os mestres iluminados (os pouquíssimos que são verdadeiros), não são especiais. Sem um falso eu para os apoiar, defender e alimentar, eles são mais simples e mais comuns do que o homem ou a mulher comum. Alguém com um ego forte considerá-los-ia insignificantes ou, mais provavelmente, nem sequer os veria.

Se se sentir atraído para a presença de um mestre iluminado, é porque já existe presença suficiente em si para você reconhecer a presença no outro. Houve muitas pessoas que não reconheceram Jesus ou Buda, assim como há, e sempre houve, muitas pessoas que se sentem atraídas para os falsos mestres. O ego é atraído por um ego maior. As trevas não podem reconhecer a luz. Apenas a luz pode reconhecer a luz. Por isso, não pense que a luz está fora de si ou que ela só poderá surgir através de alguma forma

particular. Se apenas o seu mestre for uma incarnação de Deus, quem será você então? Qualquer espécie de exclusividade resulta da identificação com a forma, e a identificação com a forma resulta do ego, por mais disfarçado que ele esteja.

Use a presença do mestre para que ela crie um reflexo da sua própria identidade, para além do nome e da forma, e para você próprio se tornar mais intensamente presente.

Depressa compreenderá que não existe nem "meu" nem "teu" na presença. A presença é só uma.

O trabalho em grupo também poderá ser útil para intensificar a luz da sua presença. Um grupo de pessoas que entram juntas num estado de presença gera um campo de energia colectiva de grande intensidade. Não só aumenta o grau de presença de cada um dos membros do grupo, como também ajuda a libertar a consciência colectiva humana do seu estado normal de identificação com a mente. Isso fará com que o estado de presença seja cada vez mais acessível aos indivíduos. No entanto, a não ser que pelo menos um dos membros do grupo já esteja firmemente estabelecido nele e possa assim manter a frequência de energia desse estado, a mente egoica poderá facilmente reafirmar-se e sabotar os esforços do grupo. Embora o trabalho de grupo seja valioso, não é suficiente, e você não se deve tornar dependente dele. Da mesma forma, evite tornar-se dependente de um professor ou de um mestre, excepto durante o período de transição, enquanto aprende e pratica o significado da presença.

## 6 - O Corpo Interior

## O SER É O SEU EU MAIS PROFUNDO

*Falou há pouco da* importância *de se estar enraizado no corpo, de o Habitar. Pode explicar o que quer dizer com isto?*

O corpo pode dar acesso ao reino do Ser. Vejamos agora isso mais em profundidade.

*Continuo a não ter a certeza de ter compreendido bem o que é que quer dizer com* Ser.

"Água? O que é que queres dizer com isso? Não compreendo." Seria isto o que um peixe diria se tivesse uma mente humana.

Por favor, deixe de tentar compreender o Ser. Você já teve bastantes vislumbres do Ser, mas a mente tentará sempre "arquivar" o Ser dentro de uma caixinha e pôr-lhe uma etiqueta. O que não se deve fazer. O Ser não se deve tornar um objecto de conhecimento.

No Ser, sujeito e objecto fundem-se num só.

O Ser pode ser *sentido* como o sempre presente *eu sou* que está para além do nome e da forma. Sentir e, assim, saber que você *é* e permanecer profundamente enraizado nesse estado é a iluminação, é a verdade que Jesus diz que nos tornará livres.

*Livres de quê?*

Livres da *ilusão* de que não somos mais do que o nosso corpo físico e a nossa mente.

Essa "ilusão do eu", como lhe chama Buda, é um erro fulcral. Livres do *medo* nos seus infindáveis disfarces, como consequência inevitável dessa ilusão – medo esse que nos atormenta constantemente enquanto formos buscar a nossa sensação de identidade unicamente a essa efémera e

vulnerável forma. E livres do *pecado,* que é o sofrimento que inconscientemente infligimos a nós próprios e aos outros enquanto essa sensação ilusória governar aquilo que pensamos, dizemos e fazemos.

## TRANSCENDA AS PALAVRAS

*Não gosto da palavra* pecado. *Significa que estou a ser julgado e condenado.*

Eu compreendo isso. Ao longo dos séculos, muitas opiniões e interpretações erradas foram sendo associadas a palavras como *pecado,* devido à ignorância, a mal-entendidos ou a um desejo de dominar, mas essas palavras contêm um núcleo essencial de verdade. Se você não conseguir transcender tais interpretações e, portanto, não compreender a realidade para a qual as palavras apontam, então não as use. Não fique preso ao nível das palavras. Uma palavra não passa de um meio para alcançar um fim. É uma abstracção. Um pouco à semelhança de um poste de sinalização, ela aponta para além de si própria. A palavra *mel* não é o mel. Você pode estudar e falar de mel tanto quanto quiser, mas não *saberá* realmente o que ele é até o provar. Depois de o provar, a palavra passa a ser menos importante para si. Deixará de estar ligado a ela. Do mesmo modo, pode falar ou pensar em *Deus* continuamente, para o resto da sua vida, mas será que isso significa que sabe ou sequer vislumbra a realidade para a qual a palavra aponta? Na realidade não passará de um apego obsessivo a um poste de sinalização, a um ídolo mental.

O contrário também se aplica: se, por uma qualquer razão, você não gostar da palavra *mel, isso* poderá impedi-lo de o provar. Se você tiver uma forte aversão à palavra *Deus, o* que é uma forma negativa de apego, poderá negar não apenas a palavra, mas também a realidade para a qual ela

aponta. Estará a eliminar a possibilidade de experimentar essa realidade. É evidente que tudo isso está intrinsecamente ligado ao facto de você estar identificado com a sua mente.

Por conseguinte, se uma palavra deixar de lhe parecer sugestiva, abandone-a e substitua-a por uma outra que o seja. Se não gosta da palavra *pecado,* então chame-lhe inconsciência ou insensatez. Isso poderá aproximá-lo mais da verdade, da realidade por trás da palavra, do que uma palavra como *pecado* (que tem muitas conotações negativas), não implicando um sentimento de culpa.

*Também não gosto dessas palavras. Significam que há alguma coisa de errado comigo.*

*Estou a ser julgado.*

É claro que há alguma coisa de errado consigo - e você não está a ser julgado.

Não é minha intenção ofendê-lo pessoalmente, mas você não pertence à raça humana que matou mais de cem milhões de membros da sua própria espécie só no século vinte?

*Quer dizer, culpa por cumplicidade?*

Não é uma questão de culpa. Mas enquanto você for dirigido pela mente egoica, você faz parte da insensatez colectiva. Talvez você não tenha observado atentamente a condição humana no seu estado de dominação pela mente egoica. Abra os olhos e veja o medo, o desespero, a cupidez e a violência que existem por toda a parte. Veja a terrível crueldade e o sofrimento que, numa escala inimaginável, os seres humanos infligiram e continuam a infligir uns aos outros bem como a outras formas de vida no planeta. Não

precisa de condenar. Basta observar. É isso o pecado. É isso a insensatez. É isso a inconsciência.

Acima de tudo, não se esqueça de observar a sua própria mente. Procure nela a raiz da insensatez.

## DESCUBRA A SUA REALIDADE INVISÍVEL E INDESTRUTÍVEL

*Disse que a identificação com a nossa forma física faz parte da ilusão. Então como pode o corpo, a forma física, levá-lo à compreensão do Ser?*

O corpo físico não o aproxima do Ser. Mas esse corpo visível e tangível é apenas uma concha exterior, ou seja, uma percepção limitada e distorcida de uma realidade mais profunda. No seu estado natural de ligação com o Ser, essa realidade mais profunda pode ser sentida em cada momento como um corpo interior invisível, a presença viva que há dentro de si. Portanto, "habitar o corpo" é sentir o corpo a partir do interior, sentir a vida do corpo e por aí vir a reconhecer que você é mais do que a sua forma exterior.

Mas isso é apenas o começo de uma jornada para dentro de si, que o levará cada vez mais fundo, para um reino de grande quietude e paz e, no entanto, de grande poder e de uma vida intensa. Ao princípio, você poderá ter só alguns vislumbres fugazes, mas através deles poderá começar a compreender que você não é apenas um fragmento sem significado num Universo estranho, suspenso momentaneamente entre o nascimento e a morte, a quem são permitidos alguns prazeres de curta duração, seguidos de dor e culminando na aniquilação. Por baixo da sua forma exterior, você está ligado a uma coisa tão vasta, tão incomensurável e sagrada que não se pode conceber nem falar dela – e no entanto eu estou a falar dela agora. Estou a

falar-lhe dela não para lhe dar alguma coisa em que acreditar, mas para lhe mostrar como a pode conhecer por si próprio.

Você estará desligado do Ser enquanto a sua mente estiver a ocupar toda a sua atenção.

Quando isso acontece – e para a maioria das pessoas acontece constantemente – você não está no seu corpo. A mente absorve toda a sua consciência e transforma-a num objecto da mente. Você não consegue parar de pensar. O pensamento compulsivo tornou-se uma doença colectiva. Toda a sua sensação de identidade deriva então da actividade da mente.

A sua identidade, porque deixa de estar enraizada no Ser, torna-se uma construção mental vulnerável e cheia de necessidade, que gera o medo como emoção subjacente predominante. A única coisa que é realmente importante – estar ciente do seu Eu profundo, da sua realidade invisível e indestrutível – estará então a faltar na sua vida.

Para se tornar consciente do Ser, você precisa de reivindicar à mente a sua consciência.

É uma das tarefas fundamentais na sua jornada espiritual. Libertará enormes quantidades de consciência que estavam presas no pensamento inútil e compulsivo. Uma maneira muito eficaz de fazer isto é simplesmente afastar a sua atenção do pensamento e dirigi-la para o interior do corpo, onde o Ser poderá ser sentido directamente como um campo de energia invisível que dá vida àquilo a que você chama corpo físico.

## A LIGAÇÃO COM O CORPO INTERIOR

Por favor, tente fazê-lo agora. Talvez seja melhor fechar os olhos ao fazer exercício.

Mais tarde, quando "estar no corpo" se tiver tornado natural e fácil, deixará de ser preciso.

Dirija a sua atenção para o interior do corpo. Sinta-o por dentro. Está vivo? Há vida nas suas mãos, nos seus braços, nas suas pernas e nos seus pés, no seu abdómen, no seu peito?

Consegue sentir o corpo de energia subtil que perpassa todo o seu corpo e dá vida a cada órgão e a cada célula? Consegue senti-lo simultaneamente em todas as partes do corpo, como se fosse um único campo de energia? Durante alguns momentos, continue a concentrar-se em sentir o seu corpo interior. Não comece a pensar nele. Sinta-o. Quanto mais atenção lhe der, mais claro e forte se tornará esse sentir. É como se cada uma das suas células se tornasse mais viva e, se você tiver um forte sentido visual, poderá ver o seu corpo a tornar-se mais luminoso. Embora essa imagem o possa ajudar temporariamente, preste mais atenção ao sentir do que a qualquer imagem que possa surgir. Uma imagem, por mais bela e poderosa que seja, já está definida por uma forma, pelo que limita a sua capacidade de se concentrar mais profundamente.

O seu corpo interior não tem forma, nem limites, e é insondável. Pode sempre entrar nele mais profundamente. Se você não conseguir sentir muito nesta fase, preste atenção àquilo que *conseguir* sentir. Talvez haja apenas um ligeiro formigueiro nas suas mãos ou nos seus pés. De momento, isso basta. Concentre-se simplesmente em sentir. O seu corpo está completamente cheio de vida. Voltaremos a fazer este exercício mais tarde. Agora abra os olhos, mas continue a prestar atenção ao campo de energia do corpo interior, mesmo enquanto olha à sua volta. O corpo interior situa-se entre a sua identidade formal e a sua identidade essencial, a sua verdadeira natureza. Nunca perca o contacto com ele.

## A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DO CORPO

*Porque é que a maior parte das religiões condena ou nega o corpo? Parece que aqueles que buscam a verdade espiritual consideraram sempre o corpo como um obstáculo ou mesmo como um pecado.*

Porque é que tão poucos daqueles que buscam verdadeiramente encontram?

Ao nível do corpo, os seres humanos estão muito próximo dos animais. Partilhamos com eles todas as funções fisiológicas básicas – sentir prazer e dor, respirar, comer, beber, defecar, dormir, o impulso para procurar um companheiro e procriar e, evidentemente, nascer e morrer. Muito tempo depois de terem caído de um estado de graça e de unicidade para um estado de ilusão, os seres humanos acordaram repentinamente dentro daquilo que lhes parecia ser um corpo animal – e eles acharam isso muito perturbador. "Não te iludas.

Não passas de um animal." Parecia ser essa a verdade com que se defrontavam. Mas era uma verdade muito perturbadora, intolerável até. Adão e Eva viram que estavam nus e tiveram medo. A recusa inconsciente da sua natureza animal depressa se instalou. A amea-

ça de que poderiam ser dominados por poderosos impulsos instintivos e voltar de novo a uma inconsciência total era na verdade muito real. A vergonha e os tabus apareceram à volta de determinadas partes do corpo e de funções corporais, especialmente da sexualidade. A luz da sua consciência não era ainda suficientemente forte para eles travarem amizade com a sua natureza animal, para a aceitarem e sentirem prazer nesse aspecto de si próprios – quanto mais irem mais longe e encontrarem o divino oculto na sexualidade, a realidade dentro da ilusão. Portanto, fizeram o que tinham de fazer.

Começaram a dissociar-se do corpo. Passaram a sentir que *tinham* e não que eram um corpo.

Quando as religiões apareceram, essa dissociação tornou-se ainda mais forte, sob a forma da crença de que nós não somos o nosso corpo. Ao longo dos séculos, inúmeras pessoas, tanto no Oriente como no Ocidente, tentaram encontrar Deus, a salvação ou a iluminação através da rejeição do corpo. O que tomou a forma da recusa dos prazeres sensuais ou da sexualidade em particular, de jejuns e de outras práticas ascéticas.

Chegaram a infligir dor ao corpo numa tentativa de o enfraquecerem ou castigarem porque o consideravam pecador. No cristianismo, chamava-se a isso mortificação da carne. Outros tentavam escapar do corpo entrando em estados de transe ou procurando experiências extra-sensoriais. Ainda hoje há muitos que o fazem. Diz-se que o

próprio Buda praticou, durante seis anos, a rejeição do corpo através de jejuns e de formas extremas de ascetismo, mas ele só alcançou a iluminação depois de ter desistido de tais práticas.

O facto é que nunca ninguém atingiu a iluminação através da rejeição do corpo, nem da resistência ao corpo, nem de alguma experiência extra-sensorial. Embora uma tal experiência possa ser fascinante e possa dar-lhe um vislumbre do estado de libertação da forma material, no final de contas você terá sempre de voltar ao corpo, onde o trabalho essencial de transformação tem lugar. A transformação é *através* do corpo, não fora dele. É

por isso que nunca nenhum mestre aconselhou que se lutasse contra o corpo ou que se o abandonasse, embora os seus seguidores, pelo menos os que se identificavam com a mente, o tenham feito muitas vezes.

Dos antigos ensinamentos relacionados com o corpo, só sobrevivem hoje alguns fragmentos, tal como a afirmação de Jesus de que "todo o teu corpo ficará cheio de luz", ou então chegam até nós como mitos, como a crença de que Jesus nunca abandonou o seu corpo, mas permaneceu uno com ele e subiu ao "céu" com ele. Até hoje, quase ninguém compreendeu esses fragmentos ou o significado oculto de certos mitos, e a crença de que nós não somos o corpo prevaleceu universalmente, levando à rejeição do corpo e a tentativas de escapar do corpo. Muitas das pessoas que buscavam a verdade espiritual foram assim impedidas de a encontrar e de alcançar a realização espiritual.

*É possível recuperar os ensinamentos perdidos sobre o significado do corpo ou reconstruí-los a partir dos fragmentos existentes?*

Não há necessidade disso. Todos os ensinamentos espirituais têm origem na mesma Fonte. Nesse sentido, há e sempre houve um único mestre, que se manifesta de muitas formas diferentes. Eu sou esse mestre, mas você também o será, assim que for capaz de aceder à Fonte interior. E o caminho para a alcançar é através do corpo interior. Embora todos os ensinamentos espirituais tenham origem na mesma Fonte, uma vez verbalizados e escritos não passam obviamente de colecções de palavras – e uma palavra não é mais do que um poste de sinalização, como dissemos atrás. Todos esses ensinamentos são postes de sinalização que apontam para o caminho de retorno à Fonte.

Já falei da Verdade que se esconde dentro do seu corpo, mas vou resumir novamente os ensinamentos perdidos dos mestres – portanto, eis aqui mais um poste de sinalização.

Por favor, esforce-se por sentir o seu corpo interior enquanto me lê ou me escuta.

## SERMÃO SOBRE O CORPO

Aquilo de que você se apercebe como uma densa estrutura física chamada corpo, o qual está sujeito à doença, à velhice e à morte, não é, em última análise, real – não é quem você é. É uma percepção errónea da sua realidade essencial, que está para além do nascimento e da morte, e deve-se às limitações da sua mente, que, tendo perdido contacto com o Ser, cria o corpo como evidência da sua crença ilusória na separação e para justificar o seu estado de medo. Mas não volte as costas ao corpo, porque dentro desse símbolo de impermanência, de limitação e de morte, de que você se apercebe como uma criação ilusória da sua mente, oculta-se o esplendor da sua realidade essencial e imortal. Não dirija a sua atenção para mais lado nenhum na sua busca da

Verdade, porque ela não se encontra senão dentro do seu próprio corpo.

Não lute contra o corpo, porque ao fazê-lo você está a lutar contra a sua própria realidade. Você é o seu corpo. O corpo visível e tangível é apenas um véu ténue e ilusório.

Por debaixo dele fica o corpo interior invisível, a porta para o Ser, para a Vida Não Manifesta. Através do corpo interior, você está inseparavelmente ligado a essa Vida Única não manifesta – sem nascimento, sem morte, eternamente presente. Através do corpo interior, você é uno com Deus para sempre.

## TER RAÍZES PROFUNDAS NO INTERIOR

A chave para estar num estado de permanente ligação com o seu corpo interior é senti-lo em todas as ocasiões. Isso transformará a sua vida acrescentando-lhe uma dimensão mais profunda. Quanto mais consciente você se tornar do corpo interior, mais elevada será a frequência vibratória, muito à semelhança de uma luz que se torna mais brilhante à medida que se roda o reóstato. A esse nível de energia mais elevada, a negatividade deixa de o afectar, você terá tendência para atrair novas circunstâncias que reflictam essa frequência mais elevada.

Se concentrar a sua atenção tanto quanto possível no corpo, estará enraizado no Agora.

Não se perderá no mundo exterior e não se perderá na sua mente. Pensamentos e emoções, medos e desejos, poderão, em certa medida, existir, mas não o dominarão.

Por favor, veja onde se encontra a sua atenção neste momento. Você está a escutar-me, ou está a ler estas palavras num livro. É esse o foco da sua atenção. Também

está consciente das coisas que o rodeiam, das outras pessoas, etc. Além disso, poderá haver alguma actividade mental provocada por aquilo que você está a ouvir ou a ler, algum comentário mental. No entanto, não é preciso que nenhuma dessas coisas absorva *toda* a sua atenção. Veja se consegue estar em contacto com o seu corpo interior ao mesmo tempo. Dirija alguma da sua atenção para o interior de si próprio. Não a deixe fluir toda para o exterior. Sinta o seu corpo a partir do interior, como um campo de energia uno. É

quase como se você estivesse a ouvir ou a ler com todo o seu corpo. Faça disso o seu exercício nos dias e semanas que se seguem.

Não ofereça toda a sua atenção à mente e ao mundo exterior. Concentre-se naquilo que está a fazer, mas, sempre que possível, sinta o corpo interior ao mesmo tempo. Permaneça enraizado no seu interior. Depois observe como isso altera o seu estado de consciência e a qualidade daquilo que você está a fazer.

Sempre que estiver à espera, seja onde for, use esse tempo para sentir o seu corpo interior. Deste modo, os engarrafamentos de trânsito e filas de espera tornam-se muito mais agradáveis. Em vez de você se projectar mentalmente para fora do Agora, entre mais profundamente no Agora entrando mais profundamente no corpo.

A arte da tomada de consciência do corpo interior virá a ser para si uma nova maneira de viver, num estado de permanente ligação com o Ser, e dará à sua vida uma profundidade nunca antes sentida.

Será fácil para si estar presente como observador da sua mente quando estiver profundamente enraizado no interior

do seu corpo. Aconteça o que acontecer no exterior, nada o poderá voltar a abalar.

A menos que você esteja presente – e habitar o seu corpo é sempre um aspecto essencial de estar presente –, continuará a ser dirigido pela sua mente. O guião da sua mente, que você aprendeu há já muito tempo atrás, o condicionalismo da sua mente, ditará o seu pensamento e o seu comportamento. Poderá ver-se livre dele por breves intervalos, mas raramente por muito tempo. E isso é particularmente verdade quando alguma coisa

"corre mal" ou há alguma perda ou contrariedade. Nessas circunstâncias, você terá uma reacção condicionada involuntária, automática e previsível, alimentada pela única emoção básica subjacente ao estado da consciência identificada com a mente: o medo.

Por isso, quando ocorrerem semelhantes desafios, e é inevitável que ocorram, adquira o hábito de se interiorizar imediatamente tanto quanto possível no campo de energia interior do seu corpo. Isso não precisa de levar muito tempo, apenas alguns segundos. Mas tem de o fazer no momento em que o desafio se apresentar. Qualquer atraso permitirá que surja uma reacção mental e emocional condicionada que tomará conta de si. Quando você se concentra no seu interior e sente o corpo interior, fica sereno e torna-se imediatamente presente, pois retira-se conscientemente da mente. Se for exigida uma reacção a essa situação, ela surgirá desse nível profundo de concentração. Tal como o Sol é infinitamente mais brilhante do que a chama de uma vela, também existe uma inteligência infinitamente maior no Ser do que na sua mente.

Enquanto você estiver em contacto consciente com o seu corpo interior, será como uma árvore profundamente

enraizada na terra, ou como um edifício com fundações fundas e sólidas. Esta analogia é usada por Jesus na parábola, geralmente mal compreendida, dos dois homens que constroem uma casa. Um dos homens constrói a casa na areia, sem alicerces e, quando chegam as tempestades, a casa é arrastada pelas cheias. O outro homem *cava fundo* até chegar à rocha e depois constrói a sua casa, que não é arrastada pelas cheias.

## ANTES DE ENTRAR NO CORPO, PERDOE

*Senti-me muito desconfortável quanto tentei concentrar a minha atenção no corpo interior. Havia uma sensação de agitação e uma certa náusea. Portanto, não consegui experimentar aquilo de que está a falar.*

O que você sentiu foi uma emoção latente preexistente de que provavelmente não tinha conhecimento antes de começar a prestar alguma atenção ao corpo. A não ser que lhe dê primeiro alguma atenção, a emoção impedi-lo-á de aceder ao corpo interior, que fica por baixo dela, a um nível mais profundo. Dar-lhe atenção não significa que comece *a pensar* nela. Significa apenas observar a emoção, senti-la plenamente, para assim a reconhecer e aceitar tal como ela é. Algumas emoções são facilmente identificadas: ira, medo, desgosto, e outras semelhantes. Outras poderão ser muito mais difíceis de classificar. Poderão ser apenas vagas impressões de mal-estar, de indolência, ou de pesar, a meio caminho entre uma emoção e uma sensação física. Em qualquer dos casos, o importante não é saber se você pode ou não classificá-la mentalmente, mas sim se pode ou não tomar consciência dessa emoção. A atenção é a chave para a transformação – e atenção plena também significa aceitação. A atenção é como um raio de luz – o poder concentrado da sua consciência que transmuta tudo em si mesma.

Num organismo plenamente funcional, uma emoção tem um tempo de vida muito curto. É como uma pequena ondulação ou uma onda na superfície do seu Ser. Contudo, se não estiver no seu corpo, a emoção poderá sobreviver dentro de si durante dias ou semanas, ou juntar-se a outras emoções de frequência semelhante que se fundiram e se tornaram no corpo de dor, um parasita que pode viver dentro de si durante anos, alimentar-se da sua energia, levar à doença física e tornar a sua vida um inferno (ver Capítulo 2).

Portanto, concentre a sua atenção em sentir a emoção e verifique se a sua mente se está a agarrar a algum padrão de dor, como por exemplo a censura, a autocomiseração ou o ressentimento, que alimentem a emoção. Se for esse o caso, tal significa que não perdoou.

A incapacidade de perdoar é muitas vezes dirigida a outra pessoa ou a si próprio, mas pode igualmente ser dirigida a uma situação ou a uma condição – passada, presente ou futura –

que a sua mente se recusa a aceitar. Sim, você pode ser incapaz de perdoar até no que respeita ao futuro, devido à recusa da mente em aceitar a incerteza, em aceitar que o futuro está, afinal de contas, fora do seu controlo. Perdoar é desistir da sua razão de queixa e esquecer assim a sua dor. Isso acontecerá naturalmente quando você compreender que a sua razão de queixa não serve para nada a não ser para fortalecer uma falsa sensação de eu.

Perdoar significa não oferecer qualquer resistência à vida – permitir que a vida viva através de si. As alternativas são a dor e o sofrimento, um fluxo de energia de vida muito restrin-gido e, em muitos casos, a doença física.

No momento em que você perdoar verdadeiramente, terá reinvidicado à mente o seu poder. A incapacidade de perdoar faz parte da própria natureza da mente; o falso eu, fabricado pela mente, não pode viver sem luta nem conflitos. A mente não consegue perdoar. Só *você* consegue. Você torna-se presente, entra no seu corpo, sente a paz vibrante e a quietude que emanam do Ser. Foi por isso que Jesus disse: “Antes de entrares no templo, perdoa."

## O SEU ELO COM O NÃO-MANIFESTO

*Qual é a relação entre a presença e o corpo interior?*

A presença é consciência pura – consciência essa que foi reinvindicada à mente, ao mundo das formas. O corpo interior é o seu elo com o Não-Manifesto e no seu aspecto mais profundo é o Não-Manifesto: a Fonte de onde emana a consciência, tal como a luz emana do Sol. A tomada de consciência do corpo interior é a consciência que se recorda da sua origem e que regressa à Fonte.

*O Não-Manifesto é o mesmo que o Ser?*

É. A palavra *Não-Manifesto* é uma tentativa de exprimir, pela negativa, aquilo que não pode ser dito, pensado ou imaginado. Aponta para o que é dizendo o que *não* é. O *Ser,* por seu lado, é um termo positivo. Por favor, não se apegue a nenhuma destas palavras nem comece a acreditar nelas. Não passam de postes de sinalização.

*Disse que a presença é a consciência que foi reinvindicada à mente. Quem a reinvindica?*

Você, visto que na sua essência você é a consciência, poderíamos igualmente dizer que se trata de um despertar da consciência do sonho das formas. Isso não significa que a sua própria forma desapareça instantaneamente numa

explosão de luz. Você pode continuar na sua forma actual e no entanto estar consciente da ausência da forma e da morte bem fundo no seu interior.

*Tenho de admitir que isto ultrapassa a minha compreensão e, no entanto, a um nível mais profundo, parece-me que sei do que é que está a falar. É mais uma sensação do que qualquer outra coisa. Estarei a enganar-me?*

Não, não está. A sensação aproximá-lo-á mais da verdade acerca de si próprio do que o pensamento. Eu não lhe posso dizer nada que bem no fundo de si próprio você já não saiba.

Depois de alcançar uma certa fase de ligação interior, você reconhece a verdade quando a ouve. Se você ainda não tiver atingido essa fase, o exercício da tomada de consciência do corpo provocará o aprofundamento que é necessário para o fazer.

## ABRANDAR O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Entretanto, a tomada de consciência do corpo interior traz outros benefícios ao domínio físico. Um deles é um significativo abrandamento do envelhecimento do corpo.

Enquanto o corpo exterior normalmente parece envelhecer e definhar bastante depressa, o corpo interior não muda com o tempo, embora você o vá sentido mais profundamente e se vá identificando mais plenamente com ele. Se tiver agora vinte anos de idade, o campo de energia do seu corpo interior será exactamente o mesmo quando tiver oitenta. Estará então igualmente cheio de vida. Assim que o seu estado habitual passar da fase de estar fora do corpo e prisioneiro da sua mente para a de estar dentro do corpo e presente no Agora, o seu corpo físico sentir-se-á mais leve, mais claro, mais vivo. Como há mais consciência no corpo, a sua estrutura molecular torna-se realmente menos densa.

Um aumento de consciência significa uma atenuação da ilusão da materialidade.

Quando você se identificar mais com o corpo interior intemporal do que com o corpo exterior, quando a presença se tornar o seu modo normal de consciência e o passado e o futuro deixarem de dominar a sua atenção, você deixará de acumular o tempo na sua psique e nas células do seu corpo. A acumulação do tempo, assim como o fardo psicológico do passado e do futuro, diminuem muito a capacidade de regeneração das células. Por isso, ao habitar o corpo interior, o corpo exterior envelhecerá a um ritmo muito mais lento e, mesmo quando envelhecer, a sua essência intemporal brilhará através da forma exterior e você não terá o aspecto de uma pessoa idosa.

*Há qualquer dado científico que o comprove?*

Faça a experiência e você *será* a prova viva.

## FORTALECER O SISTEMA IMUNITÁRIO

Um outro benefício deste exercício no domínio físico é o fortalecimento do sistema imunitário que ocorre quando você habita o corpo. Quanto mais consciência tiver do corpo, mais forte se tornará o seu sistema imunitário. É como se cada célula acordasse e se enchesse de alegria. O corpo adora receber a sua atenção. É também uma forma eficaz de autocura. A maioria das doenças insinua-se quando você não está presente no seu corpo. Se o dono não estiver em casa, ela será invadida por uma série de pessoas suspeitas. Se você habitar o seu corpo, será difícil que entrem nele visitantes indesejáveis.

Não é apenas o seu sistema imunitário físico que se fortalece; o seu sistema imunitário psíquico também se torna mais forte. Este último protege-o dos campos de força,

negativos, mentais e emocionais dos outros, que são altamente contagiosos. Habitar o corpo protege-o não por erguer um escudo, mas por fazer aumentar a frequência vibratória do seu campo de energia total, de forma que qualquer coisa que vibre a uma frequência mais baixa, como por exemplo o medo, a ira, a depressão, e outras coisas semelhante, passe a existir numa ordem diferente da realidade. Não volta a entrar no seu campo de consciência mas, se entrar, você não terá de lhe resistir porque não o afectará.

Por favor, não aceite nem rejeite aquilo que lhe estou a dizer. Ponha-o à prova.

Existe uma meditação para a autocura, simples mas poderosa, que você poderá praticar sempre que sentir necessidade de fortalecer o seu sistema imunitário. É particularmente eficaz se a usar assim que sentir os primeiros sintomas de doença, mas também funciona com doenças preexistentes se a praticar regularmente e com uma concentração intensa.

Também cura qualquer ruptura do seu campo de energia feita por alguma forma de negatividade. No entanto, não é um substituto para a prática de estar no corpo em cada momento; de outro modo, a sua eficácia será apenas temporária. Ora vejamos: quando tiver algum tempo livre, durante alguns minutos, e especialmente antes de adormecer, à noite, e antes de se levantar, de manhã, "inunde" o seu corpo de consciência. Feche os olhos. Deite-se de costas. Escolha diferentes partes do seu corpo e concentre a sua atenção nelas, ao princípio apenas por breves momentos: mãos, pés, braços, pernas, abdómen, peito, cabeça, etc.

Sinta a energia da vida dentro dessas partes o mais intensamente possível. Concentre-se em cada uma delas durante uns quinze segundos. Depois, deixe que a atenção percorra o seu corpo várias vezes, como se fosse uma onda, dos pés à cabeça e da cabeça aos pés, durante cerca de um minuto. Depois disso, sinta o corpo interior na sua totalidade como um único campo de energia. Concentre-se nessa sensação durante alguns minutos. Esteja intensamente presente durante esse tempo, presente em cada uma das célula do seu corpo.

Não se preocupe se a mente conseguir ocasionalmente atrair a sua atenção para fora do corpo e se se distrair com algum pensamento. Assim que notar que isso está a suceder, volte a concentrar a sua atenção no corpo interior.

## DEIXE QUE A RESPIRAÇÃO O LEVE PARA O INTERIOR DO CORPO

*Por vezes, depois de ter estado muito activa, a minha mente adquire um tal ímpeto que me é impossível afastar dela a minha atenção e sentir o meu corpo interior. Acontece particularmente quando entro num padrão de preocupação ou de ansiedade. Tem alguma sugestão?*

Se em qualquer altura achar que é difícil entrar em contacto com o corpo interior, poderá ser mais fácil se concentrar primeiro a sua atenção na respiração. A respiração consciente, que é uma forma poderosa de meditação, pô-lo-á gradualmente em contacto com o corpo. Siga atentamente a respiração à medida que ela entra e sai do seu corpo.

Sinta o abdómen a expandir-se e a contrair-se ligeiramente a cada inspiração e expiração.

Se tiver uma boa capacidade de visualização, feche os olhos e visualize-se rodeado de luz ou imerso numa substância

luminosa – um mar de consciência. Depois inspire essa luz.

Sinta a substância luminosa a encher o seu corpo, tornando-o também luminoso. Depois, gradualmente, concentre-se ainda mais em sentir o seu corpo. Você está no seu corpo, agora. Não se apegue a nenhuma imagem visual.

## O USO CRIATIVO DA MENTE

Se precisar de usar a sua mente para um propósito específico, use-a em conjunto com o seu corpo interior. Só se você for capaz de estar consciente sem pensamentos é que poderá usar a sua mente de uma forma criativa, e a maneira mais fácil de entrar nesse estado é através do seu corpo. Sempre que for necessária uma resposta, uma solução, ou uma ideia criativa, deixe de pensar por alguns momentos e concentre a sua atenção no seu campo de energia interior. Torne-se consciente da quietude. Quando voltar a pensar, os seus pensamentos serão novos e criativos. Sempre que pensar, habitue-se a alternar, a intervalos de alguns minutos, o pensamento e uma espécie de escuta interior, uma quietude interior.

Poderíamos dizer: não pense apenas com a sua cabeça, pense com o seu corpo todo.

## A ARTE DE ESCUTAR

Quando ouvir outra pessoa, não escute apenas com a sua mente, escute com o seu corpo todo. Sinta o campo de energia do seu corpo interior enquanto ouve. Isso afastará a sua atenção do pensamento e criará um espaço de quietude que lhe permitirá escutar verdadeiramente sem que a sua mente interfira. Estará a dar espaço à outra pessoa – espaço para ser. É a prenda mais valiosa que pode oferecer. A grande maioria das pessoas não sabe ouvir porque a maior parte da sua atenção é ocupada pelo pensar. Presta-se mais

atenção ao pensamento do que àquilo que a outra pessoa está a dizer, e não se presta atenção absolutamente nenhuma ao que realmente interessa: o Ser da outra pessoa subjacente à palavra e à mente. É evidente que você não pode sentir o Ser de alguém excepto através do seu próprio Ser. Isto é o princípio da compreensão da unicidade, que é o amor. Ao nível mais profundo do Ser, você é uno com tudo o que existe.

A maioria dos relacionamentos humanos consiste principalmente em mentes a interagir umas com as outras, e não em seres humanos a comunicar, a entrar em comunhão.

Nenhum relacionamento pode desenvolver-se dessa maneira, e é por isso que existem tantos conflitos ao nível dos relacionamentos. Quando é a mente que dirige a sua vida, são inevitáveis os conflitos, as discussões e os problemas. Estar em contacto com o seu corpo interior cria um espaço livre, de ausência de mente, dentro do qual o relacionamento poderá crescer.

## 7 - Portais para o Não-Manifesto

### ENTRAR PROFUNDAMENTE NO CORPO

*Consigo sentir a energia dentro do meu corpo, especialmente nos braços e nas pernas, mas parece-me que não sou capaz de ir mais fundo, como sugeriu atrás.*

Transforme isso em meditação. Não precisa de levar muito tempo. Dez a quinze minutos de tempo cronológico devem chegar. Primeiro, certifique-se de que não haverá distracções externas, como por exemplo telefones a tocar ou pessoas que o possam interromper. Sente-se numa cadeira, mas não apoie as costas. Mantenha a coluna direita.

Isso ajudá-lo-á a permanecer atento. Pode também escolher a sua posição favorita para a meditação.

Certifique-se de que tem o corpo relaxado. Feche os olhos. Inspire profundamente algumas vezes. Sinta a sua respiração a atingir o baixo abdómem, por assim dizer. Observe como ele se expande e se contrai ligeiramente a cada respiração. Depois tome consciência de todo o campo interior de energia do corpo. Não pense nele — *sinta*--o. Fazendo assim, está a reinvidicar à mente a sua consciência. Se achar conveniente, faça a visualização da

"luz" que descrevi atrás.

Quando conseguir sentir nitidamente o corpo interior como um único campo de energia, liberte, se possível, qualquer imagem visual e concentre-se exclusivamente em sentir. Se puder, ponha de parte qualquer imagem mental que ainda possa ter do corpo físico. Tudo o que resta então é uma sensação abrangente de presença ou de "qualidade de ser", e você sente que o seu corpo interior não tem fronteiras. Depois concentre a sua atenção ainda mais profundamente nesse sentir. Torne-se uno com ele. Funda-se no campo de energia, de forma a deixar de haver uma percepção da dualidade do observador e do observado, de si e do seu corpo. Agora, a distinção entre interior e exterior também se desfaz, pelo que deixa de haver corpo interior. Ao entrar profundamente no corpo, você transcende o corpo.

Fique nesse reino de puro Ser o tempo que quiser, depois tome novamente consciência do corpo físico, da sua respiração e dos seus sentidos físicos e abra os olhos. Olhe à sua volta durante alguns minutos de uma maneira meditativa - isto é, sem classificar nada mentalmente – e continue a sentir o corpo interior enquanto o faz.

Ter acesso a esse reino sem forma é verdadeiramente libertador. Liberta-o da escravidão da forma e da identificação com a forma. É a vida no seu estado indiferenciado, anterior à sua fragmentação em multiplicidade. Podemos chamar-lhe o Não-Manifesto, a Fonte invisível de todas as coisas, o Ser dentro de todos os seres. É um reino de quietude e de paz profundas, mas também de alegria e de intensa vivacidade.

Sempre que estiver presente, torna-se de certa maneira "transparente" à luz, à consciência pura que emana dessa Fonte. Também verá que a luz não é separada de quem você é, mas constitui a sua própria essência.

## A FONTE DO CHI

*O Não-Manifesto será aquilo que no Oriente se chama* chi, *uma espécie de energia da vida universal?*

Não é, não. O Não-Manifesto é a *fonte* do *chi. O chi* é o campo de energia interior do seu corpo. É a ponte entre o seu exterior e a Fonte. Fica a meio caminho entre o manifesto, o mundo da forma, e o Não-Manifesto. *O chi* pode ser comparado a um rio ou a um caudal de energia. Se você se concentrar profundamente no corpo interior, estará a seguir o curso desse rio até à sua Fonte. *O chi é* movimento; o Não-Manifesto é quietude. Quando atingir um ponto de quietude absoluta, que apesar disso está cheio de vida, você transcende o corpo interior e *o chi* a própria Fonte: o Não-Manifesto. *O chi* é o elo entre o Não-Manifesto e o universo físico.

Se concentrar a sua atenção profundamente no corpo interior, poderá alcançar esse ponto, essa singularidade, onde o mundo se dissolve no Não-Manifesto e o Não-Manifesto assume a forma da corrente de energia do *chi,* que

se transforma então no mundo. Este é o ponto do nascimento e da morte. Quando a sua consciência está voltada para o exterior, surgem a mente e o mundo. Quando está voltada para o interior, ela descobre a sua própria Fonte e volta para casa, para o Não-Manifesto. Depois, quando a sua consciência regressa ao mundo manifesto, volta a assumir a identidade da forma que pôs temporariamente de parte. Você tem um nome, um passado, uma situação de vida, um futuro. Mas, num aspecto essencial, você já não é a mesma pessoa que era antes: terá vislumbrado uma realidade dentro de si próprio que não é "deste mundo", embora não esteja separada dele, tal como não está separada de si.

Agora faça o seguinte exercício espiritual: enquanto se dedica aos seus afazeres diários, não dê atenção ao mundo exterior e à sua mente. Guarde alguma atenção para o seu interior. Já falei acerca disto atrás. Sinta o seu corpo interior mesmo quando estiver ocupado com as suas actividades diárias, especialmente quando estiver em contacto com outras pessoas ou com a Natureza. Sinta a quietude no seu interior. Deixe o portal aberto. É

perfeitamente possível estar consciente do Não-Manifesto em todos os momentos da sua vida. Senti-lo-á como uma paz profunda, uma quietude que nunca o deixa, aconteça o que acontecer cá fora. Você torna-se uma ponte entre o Não-Manifesto e o manifesto, entre Deus e o mundo. É a este estado de ligação com a Fonte que damos o nome de iluminação.

Não fique com a impressão de que o Não-Manifesto está separado do manifesto. Como poderia estar? Ele é a vida dentro de cada forma, a essência profunda de tudo o que existe.

Ele impregna o mundo inteiro. Deixe-me explicar.

## SONO SEM SONHOS

Você acede ao Não-Manifesto todas as noites, quando entra na fase de um profundo sono sem sonhos. Você funde-se com a Fonte.. Retira dela a energia vital que o sustém durante algum tempo depois de regressar ao manifesto, ao mundo das formas separadas.

Essa energia é muito mais vital do que os alimentos: "Nem só de pão vive o homem". Mas no sono sem sonhos, você não entra conscientemente no Não-Manifesto. Embora as suas funções fisiológicas continuem operativas, nesse estado "você" deixa de existir. Consegue imaginar o que seria entrar num sono sem sonhos plenamente consciente? É uma coisa impossível de imaginar, porque esse estado não tem conteúdo.

O Não-Manifesto só o libertará se você entrar nele conscientemente. Foi por isso que Jesus não disse "a verdade libertar-te-á", mas sim "conhecerás a verdade, e a verdade libertar-te-á". Não se trata aqui de uma verdade conceptual. Trata-se da verdade da vida eterna para além da forma, que ou se conhece directamente ou não se conhece de todo.

Mas não tente ficar consciente durante um sono sem sonhos. É altamente improvável que o consiga. Quando muito, poderá ficar consciente durante a fase dos sonhos, mas não para além disso. Dá-se-lhe o nome de sonhar lúcido, o que poderá ser interessante e fascinante, mas não é libertador.

Por conseguinte, utilize o seu corpo interior como um portal através do qual você entrará no Não-Manifesto, e mantenha esse portal aberto de forma a que você possa estar ligado à Fonte em todas as circunstâncias. Não faz qualquer

diferença, no que respeita ao corpo interior, que o seu corpo físico seja velho ou novo, frágil ou forte. O corpo interior é intemporal. Se ainda não for capaz de sentir

o seu corpo interior, use um dos outros portais, embora, em última análise, todos eles sejam unicamente um. Já falei de alguns deles minuciosamente, mas voltarei a referi-los rapidamente aqui.

## OS OUTROS PORTAIS

Podemos considerar o Agora como o portal principal. É um aspecto essencial de todos os outros portais, incluindo o corpo interior. Você não consegue estar *no seu corpo* sem estar intensamente presente no Agora.

O tempo e o manifesto estão indissociavelmente ligados e o mesmo acontece com o Agora intemporal e o Não-Manifesto. Quando você se liberta do tempo psicológico, sentindo intensamente o momento presente, torna-se consciente do Não-Manifesto, quer directa quer indirectamente. Directamente, sente-o como a irradiação e o poder da sua presença consciente – nenhum conteúdo, unicamente presença. Indirectamente, você sente o Não-Manifesto tanto no reino sensorial como através dele. Por outras palavras, você sente a essência divina em todas as criaturas, em todas as flores, em todas as pedras, e compreende: "Tudo o que é, é sagrado". É a razão pela qual Jesus, falando inteiramente da sua essência ou identidade de Cristo, diz no *Evangelho de Tomé:* "Racha um pedaço de madeira; eu estou lá. Levanta uma pedra, e encontrar-me-ás 1á".

Cria-se um outro portal para o Não-Manifesto, cessando de pensar. Poderá começar por uma coisa muito simples, por exemplo, fazer uma respiração consciente ou olhando, num estado de intensa vigilância, para uma flor, por forma a que

não haja comentários mentais a fluir ao mesmo tempo. Há muitas maneiras de criar um hiato no caudal incessante do pensamento. A meditação é tudo isso. O pensamento faz parte do reino do manifesto. Uma actividade mental permanente mantê-lo-á prisioneiro no mundo da forma e tornar-se-á um filtro opaco que o impedirá de se tornar consciente do Não-Manifesto, consciente da essência divina, sem forma e intemporal, em si próprio e em todas as coisas e todas as criaturas.

Quando você estiver intensamente *presente,* não precisa de tentar cessar o pensamento, evidentemente, porque então a mente pára automaticamente. Foi por isso que eu disse que o Agora é um aspecto essencial de todos os outros portais.

A rendição – o abandono da resistência mental e emocional ao que é – também se torna um portal para o Não-Manifesto. A razão é simples: a resistência interior isola-o das outras pessoas, de si próprio e do mundo à sua volta. Fortalece o sentimento de separação de que o ego necessita para sobreviver. Quanto mais forte for o sentimento de separação, mais escravo você será do manifesto, do mundo das formas separadas. Quanto mais escravo for do mundo das formas, mais difícil e mais impenetrável se tornará a sua identificação com a forma. O portal fecha-se e você fica isolado da dimensão interior, da dimensão da profundidade. No estado de rendição, a sua identificação com a forma atenua-se e torna-se de certo modo "transparente", por assim dizer, de forma que o Não-Manifesto possa brilhar através de si.

Cabe-lhe a si abrir na sua vida um portal que lhe dê acesso consciente ao Não-Manifesto. Entre em contacto com o campo de energia do corpo interior, esteja intensamente presente, deixe de se identificar com a mente, renda-se ao

que é; todos estes são portais que você pode usar – mas só precisa de usar um.

*Decerto que o amor também poderá ser um desses portais?*

Não, não pode. Assim que se abre um dos portais, o amor está presente em si como sentimento e compreensão da unicidade. O amor não é um portal; é aquilo que passa para este mundo *através* do portal. Enquanto você estiver completamente preso na sua identificação com a forma, não poderá haver amor. A sua tarefa não é procurar o amor, mas encontrar um portal através do qual o amor possa entrar.

## *O* SILÊNCIO

*Há outros portais para além dos que acaba de mencionar?*

Há, sim. O Não-Manifesto não está separado do manifesto. Ele impregna este mundo, mas está tão bem disfarçado que praticamente ninguém dá por ele. Se souber onde o procurar, encontrá-lo-á por todo o lado. Abre-se um portal a cada momento.

Está a ouvir um cão a ladrar ao longe? Ou aquele carro que vai a passar? Escute atentamente. Consegue sentir a presença do Não--Manifesto neles? Não consegue?

Procure-o no silêncio de onde saem os sons e para onde os sons voltam. Preste mais atenção ao silêncio do que aos sons. Se prestar atenção ao silêncio exterior, criará silêncio interior: a mente aquieta-se. Abre-se um portal.

Cada som tem origem no silêncio, morre no silêncio, e durante a sua breve vida está envolto em silêncio. O silêncio permite que o som seja. É uma parte intrínseca mas não manifesta de cada som, de cada nota musical, de cada canção, de cada palavra. O Não-Manifesto está presente no

mundo como silêncio. É por isso que foi dito que neste mundo nada se parece tanto com Deus como o silêncio. Tudo o que você tem a fazer é prestar-lhe atenção. Mesmo durante uma conversa, torne-se consciente dos hiatos entre as palavras, dos curtos intervalos de silêncio entre as frases. Ao fazê-lo, a dimensão da quietude crescerá dentro de si. Não pode prestar atenção ao silêncio sem simultaneamente se aquietar por dentro. Silêncio por fora, quietude por dentro. Você entrou no Não-Manifesto.

## O ESPAÇO

Tal como nenhum som pode existir sem o silêncio, também nenhuma coisa pode existir sem o nada, sem o espaço vazio que permite que as coisas existam. Todos os objectos ou corpos físicos vieram do nada, estão rodeados pelo nada e acabarão por voltar ao nada.

Mais ainda: até mesmo dentro de cada corpo físico há de longe mais "nada"

do que "ser". Dizem os físicos que o estado sólido da matéria é uma ilusão. Mesmo a matéria aparentemente sólida, incluindo o seu corpo físico, é constituída por quase cem por cento de espaço vazio – tão vastas são as distâncias entre os átomos quando comparadas com o seu tamanho. E mais ainda, até dentro de cada átomo há sobretudo espaço vazio. O

que resta parece-se mais com uma frequência vibracional do que com partículas de matéria sólida; é mais parecido com uma nota musical. Os budistas sabem disso há mais de 2500

anos. "A forma é vazio, o vazio é forma", afirma *o Sutra do Coração,* um dos antigos textos budistas mais conhecidos. A essência de todas as coisas é o vazio.

O Não-Manifesto não está apenas presente neste mundo como silêncio: impregna igualmente todo o universo físico como espaço – de dentro e de fora. E passa despercebido tão facilmente como o silêncio. Toda a gente presta atenção às coisas no espaço, mas quem presta atenção ao espaço propriamente dito?

*Parece estar a querer dizer que o "vazio"* ou o *"nada" não é pura e simplesmente coisa nenhuma, que há nele uma qualidade misteriosa. O que é esse nada?*

Não pode fazer essa pergunta. A sua mente está a tentar transformar o nada numa coisa.

No momento em que o transforma em alguma coisa, deixa de se aperceber dele. O nada – o espaço – é a aparência do Não-Manifesto como fenómeno exteriorizado no mundo tal como o apreendemos através dos sentidos. É praticamente tudo o que se pode dizer sobre ele, e mesmo isso é uma espécie de paradoxo. Não pode ser objecto de conhecimento.

Você não se pode licenciar em "nada". Quando os cientistas estudam o espaço, geralmente transformam-no em alguma coisa e, assim, nunca compreendem a sua essência. Portanto, não admira que a teoria mais recente seja a de que o espaço não está vazio, que está cheio com alguma substância. Assim que se formula uma teoria, não é muito difícil encontrar provas para a fundamentar, pelo menos até que surja uma outra teoria.

Para si, o "nada" só poderá ser um portal para o Não-Manifesto se não o tentar agarrar ou compreender.

*Não é isso o que estamos aqui a fazer?*

De maneira nenhuma. Estou a dar-lhe indicações para lhe mostrar como pode trazer a dimensão do Não-Manifesto para a sua vida. Não estamos a tentar compreendê-lo. Não há nada a compreender.

O espaço não tem "existência". "Existir" significa literalmente "sobressair". Você não pode compreender o espaço porque ele não sobressai. Embora ele não tenha existência em si próprio, permite que tudo o mais exista. O silêncio também não tem existência, e o Não-Manifesto também não.

Portanto, o que acontece se você afastar a sua atenção dos objectos no espaço e se tornar consciente do próprio espaço? O que é a essência desta sala? Os móveis, os quadros e tudo o resto *estão* na sala, mas não são a sala. O chão, as paredes e o tecto definem os limites da sala, mas também não são a sala. Então o que é a essência da sala? O espaço, evidentemente, o espaço vazio. Sem ele, não haveria sala. Uma vez que o espaço é "nada", podemos dizer que aquilo que não está nela é mais importante do que aquilo que está. Por isso, tome consciência do espaço que o rodeia. Não pense nele. Sinta-o, por assim dizer.

Preste atenção ao "nada".

Ao proceder assim, tem lugar dentro de si uma alteração na consciência. Vejamos porquê. O equivalente interior aos objectos no espaço, como por exemplo os móveis, as paredes e o resto, são os objectos da sua mente: os pensamentos, as emoções e os objectos dos sentidos. E o equivalente ao espaço é a consciência que permite aos objectos da sua mente existirem, exactamente como o espaço permite que todas as coisas existam.

Portanto, se você afastar a sua atenção das *coisas* – os objectos no espaço – também afasta automaticamente a sua atenção dos objectos da sua mente. Por outras palavras: você não pode pensar *e* estar consciente do espaço – ou, aliás, do silêncio – em simultâneo. Ao tomar consciência do espaço vazio que o rodeia, você também toma consciência simultaneamente do espaço da ausência de mente, da consciência pura: o Não-Manifesto.

É assim que a contemplação do espaço se pode tomar um portal para si.

O espaço e o silêncio são dois aspectos de uma mesma coisa. São uma exteriorização do espaço e do silêncio interiores, que é a quietude: o "útero" infinitamente criativo de toda a existência. Muitos dos seres humanos estão completamente inconscientes de tal dimensão.

Para eles, não há espaço interior, não há quietude. Estão desequilibrados. Por outras palavras, eles conhecem o mundo ou pensam que o conhecem, mas não conhecem Deus.

Identificam-se exclusivamente com as suas próprias formas física e psicológica, inconscientes da essência. E porque cada forma é altamente instável, vivem no medo. Esse medo provoca uma percepção errónea de si próprios e dos outros seres humanos, uma distorção da sua visão do mundo.

Se alguma convulsão cósmica provocasse o fim do nosso mundo, o Não-Manifesto seria totalmente insensível a esse facto. O livro A *Course in Miracles* expressa essa verdade de uma maneira tocante: "Nada que seja real pode ser ameaçado. Nada que seja irreal existe. É

aqui que reside a paz de Deus."

Se você permanecer ligado conscientemente ao Não-Manifesto, passará a dar mais valor e a amar e a respeitar mais o manifesto e cada uma das suas formas de vida como expressão da Vida Única para além da forma. Também saberá que cada forma está destinada a ser novamente desfeita e que, em última análise, nada aqui em baixo tem muita importância. Você terá "dominado o mundo", segundo as palavras de Jesus ou, como disse Buda, "terá atravessado para a outra margem".

## A VERDADEIRA NATUREZA DO ESPAÇO E DO TEMPO

Agora considere o seguinte: se não houvesse mais nada a não ser o silêncio, ele não existiria para si; você não saberia o que ele é. Somente quando aparece o som é que o silêncio passa a existir. De modo idêntico, se houvesse apenas espaço sem quaisquer objectos no espaço, ele não existiria para si. Imagine-se como um ponto de consciência flutuando na vastidão do espaço – nenhuma estrela, nenhuma galáxia, apenas o vácuo. De repente, o espaço deixaria de ser vasto; deixaria pura e simplesmente de existir. Não haveria nenhuma velocidade, nenhum movimento daqui para ali. São precisos pelo menos dois pontos de referência para a distância e para o espaço existirem. O espaço passa a existir no momento em que o Um se torna dois e quando o "dois" se torna nas "dez mil coisas", como Lao Tsé chama ao mundo manifesto; então o espaço torna-se cada vez mais vasto. Portanto, o mundo e o espaço surgem ao mesmo tempo.

Nada *existiria* sem espaço e, no entanto, o espaço nada é. Antes de o Universo ter surgido, antes do *big bang* se preferir, não havia um vasto espaço vazio à espera de ser preenchido. Havia apenas o Não-Manifesto – o Um. Quando o Um se tornou nas "dez mil coisas", foi como se de repente o espaço permitisse a existência da multiplicidade. De onde

veio o espaço? Terá sido criado por Deus para alojar o Universo? É claro que não. O

espaço é coisa nenhuma, portanto nunca foi criado.

Saia à rua numa noite límpida e olhe para o céu. Os milhares de estrelas que consegue ver a olho nu não passam de uma ínfima fracção de tudo o que existe nele. Mil milhões de galáxias já podem ser detectadas por meio dos mais poderosos telescópios, cada galáxia é um "universo-ilha", contendo milhares de milhões de estrelas. E, no entanto, o que é ainda mais assombroso é a infinidade do próprio espaço, a profundidade e a quietude que permite que toda essa magnificência seja. Nada é mais assombroso e majestoso do que a vastidão e a quietude inconcebível do espaço e, no entanto, o que é ele? Vacuidade, uma vasta vacuidade.

O que nos aparece como espaço no nosso Universo percebido através da mente e dos sentidos é o próprio Não-Manifesto exteriorizado. É o "corpo" de Deus. E o maior milagre é este: essa quietude e vastidão que permitem ao Universo *ser* não estão apenas lá fora no espaço – estão também dentro de si. Quando você se encontra absoluta e totalmente *presente,* descobre-o sob a forma do sereno espaço interior da ausência da mente. Dentro de si, o espaço é vasto em profundidade, não em extensão. A extensão espacial é afinal de contas uma percepção errónea da profundidade infinita – um atributo da realidade transcendental única.

*Segundo Einstein, o espaço e o tempo não estão separados. Na verdade não compreendo muito bem, mas penso que ele quererá dizer que o tempo é a quarta dimensão do espaço. Chama-lhe ele o "contínuo espácio-temporal".*

Sim. Aquilo que você apreende exteriormente como espaço e tempo é, em última análise, uma ilusão, mas contém em si um núcleo de verdade. São os dois atributos essenciais de Deus, a infinidade e a eternidade, percebidos como se tivessem uma existência externa, fora de si. Dentro de si, tanto o espaço como o tempo têm um equivalente interior que lhe revela a sua verdadeira natureza ao manifestar a natureza dele. Enquanto que o espaço é o reino infinitamente profundo e sereno da ausência da mente, o equivalente interior do tempo é a presença, a consciência do Agora eterno. Lembre-se de que não há distinção entre eles. Quando você se apercebe no seu interior do espaço e do tempo como sendo o Não-Manifesto – ausência da mente e presença – o espaço e o tempo exteriores continuam a existir para si, mas tornam--se muito menos importantes. O mundo também continua a existir para si, mas deixa de o prender.

Daí que o objectivo final do mundo resida não no próprio mundo, mas numa transcendência do mundo. Tal como você não estaria consciente do espaço se não houvesse objectos no espaço, também o mundo é necessário para se compreender o Não-Manifesto. Talvez já tenha ouvido o ditado budista: "Se não houvesse ilusão, não haveria iluminação" É através do mundo e, em última análise, através de *si* que o Não-Manifesto se conhece a si próprio. Você está aqui para permitir que o objectivo divino do Universo se revele! *Compreende agora como você é importante?*

## A MORTE CONSCIENTE

Para além do sono sem sonhos, a que já me referi, existe um outro portal consciente para o Não-Manifesto. Abre-se por breves instantes no momento da morte física. Mesmo que, durante a sua vida, você tenha perdido todas as outras

oportunidades para a realização espiritual, este último portal ser-lhe-á aberto imediatamente a seguir à morte do corpo.

Existem inúmeros relatos de pessoas que receberam uma impressão visual desse portal como uma luz radiosa e depois regressaram daquilo que é geralmente conhecido como experiência de quase--morte. Muitas dessas pessoas também falam de uma sensação de serenidade extática e paz profunda. Em *O Livro Tibetano dos Mortos,* esta sensação é descrita como "o luminoso resplendor da luz sem cor da Vacuidade", que diz ser "o teu verdadeiro eu". Esse portal abre-se apenas por um momento muito breve e, a menos que você tenha encontrado a dimensão do Não-Manifesto durante a sua vida, é provável que também não se aperceba dele nesse momento. A maioria das pessoas transporta consigo demasiada resistência, demasiado medo, demasiado apego às experiências sensoriais, demasiada identificação com o mundo manifesto. Portanto, quando vêem esse portal afastam-se dele, aterrorizadas, e depois perdem a consciência. Grande parte daquilo que acontece a seguir é involuntário e automático. E acabará por haver um outro ciclo de nascimentos e de mortes. As pessoas a quem isto sucede não têm uma presença suficientemente forte para atingirem a imortalidade consciente.

*Portanto, passar por* esse *portal não significa aniquilação?*

Como acontece com todos os outros portais, a sua natureza verdadeira e radiosa permanecerá, mas a sua personalidade não. De qualquer forma, tudo o que é real ou tem verdadeiro valor na sua personalidade é uma manifestação da sua verdadeira natureza. Isso nunca se perde. Nunca se perde nada que tenha valor, que seja *real.*

A aproximação da morte e a morte em si, a dissolução da forma física, são sempre oportunidades para a realização

espiritual. Oportunidades, que na maior parte das vezes, são desperdiçadas, pois vivemos numa cultura que é quase totalmente ignorante a respeito da morte, como também é quase totalmente ignorante a respeito de tudo o que é verdadeiramente importante.

Cada portal é um portal da morte, a morte do falso eu. Ao passar por ele, você deixará de basear a sua identidade na sua forma psicológica, obra da mente. Compreenderá então que a morte é uma ilusão, exactamente como a sua identificação com a forma era uma ilusão. O fim da ilusão — a morte é apenas isso. Só é dolorosa se você se agarrar à ilusão.

## 8 - Relacionamentos Iluminados

### ENTRE NO AGORA A PARTIR DE ONDE QUER QUE SE ENCONTRE

*Sempre pensei que só se consegue atingir a verdadeira iluminação num relacionamento de amor entre um homem e uma mulher. Não é isso o que nos torna novamente completos? Como nos poderíamos sentir realizados antes de tal acontecer?*

Isso é verdade na sua experiência? Aconteceu consigo?

*Ainda não, mas não me parece que haja outra hipótese. Eu sei que isso* vai *acontecer.*

Por outras palavras, você está à espera que um acontecimento *no tempo o* salve. Não é isso o erro principal de que temos estado a falar? A salvação não está em mais lado nenhum no tempo e no espaço. Está aqui e agora.

*Que significa essa afirmação, "a salvação está aqui e agora"? Não estou a compreender. Eu nem sequer sei o que*

*significa salvação.*

Muitas pessoas correm atrás dos prazeres físicos ou das mais variadas formas de satisfação psicológica, porque julgam que isso lhes trará a felicidade ou as livrará de um sentimento de medo ou de carência. A felicidade poderá ser vista como uma sensação acentuada de se estar vivo, alcançada através do prazer físico, ou como uma sensação mais segura e mais completa de identidade, alcançada

através de alguma forma de satisfação psicológica. Trata-se da busca de salvação de um estado de insatisfação ou de insuficiência. Invariavelmente, toda e qualquer satisfação que obtenham será de curta duração, pelo que a condição de satisfação ou realização é geralmente projectada, uma vez mais, para um ponto imaginário longe do aqui e agora.

"Quando eu obtiver *isto* ou estiver livre da *quilo* – então estarei bem." Trata-se da disposição inconsciente da mente que cria uma ilusão de salvação no futuro.

A verdadeira salvação consiste na satisfação e na paz, na vida em toda a sua plenitude.

Consiste em você ser quem é, em sentir dentro de si o bem que não tem oposto e a alegria do Ser que não depende de nada exterior a si própria. Sente-se não como uma experiência passageira, mas como uma presença duradoura. Em linguagem teísta, trata-se de

"conhecer Deus" – não como alguma coisa fora de si, mas sim como a sua mais íntima essência. A verdadeira salvação consiste em você se reconhecer como parte inseparável da Vida Única, intemporal e sem forma, da qual tudo o que existe obtém o ser.

A verdadeira salvação é um estado de libertação – do medo, do sofrimento, de um estado aparente de carência e de insuficiência e, por conseguinte, de qualquer desejo, necessidade, ganância e apego. É estar livre do pensamento compulsivo, da negatividade e, acima de tudo, do passado e do futuro como necessidade psicológica. A sua mente está a dizer-lhe que você não consegue atingir os seus objectivos aqui e agora. Precisa de acontecer alguma coisa, ou você precisa de se tornar isto ou aquilo antes de se sentir livre e realizado. O que ela lhe está a dizer, de facto, é que você precisa de tempo – que precisa de encontrar, de escolher, de fazer, de realizar, de adquirir, de se tornar ou de compreender alguma coisa antes de poder ser livre ou completo. Você vê o tempo como o meio para a salvação, enquanto que na verdade ele é o maior obstáculo à salvação Você pensa que consegue atingir os seus objectivos estando onde está e sendo quem é neste momento, porque ainda não é completo ou suficientemente bom, mas a verdade é que o aqui e agora é o único ponto a partir do qual você os *consegue* atingir. Você atinge os seus objectivos ao compreender que já os atingiu. Encontrará Deus no momento em que compreender que não precisa de procurar Deus. Portanto não há um caminho *único* para a salvação: qualquer condição poderá ser usada, mas não é necessária nenhuma condição particular. No entanto, só há um único ponto de acesso: o Agora. Não pode haver salvação fora deste momento. Você está sozinho, sem parceiro? Entre no Agora a partir daí. Tem algum relacionamento? Entre no Agora a partir dele.

Nada do que algum dia você possa fazer ou alcançar o aproximará mais da salvação do que este momento. Uma mente acostumada a pensar que tudo o que vale a pena se encontra no futuro poderá ter dificuldade em entender o sentido desta afirmação. Assim como nada do que você possa ter feito ou que lhe tenha sido feito no passado o

inibirá de dizer sim ao que é e de dirigir toda a sua atenção profundamente para o Agora. Não o poderá fazer no futuro. Ou o faz agora ou então não o fará nunca.

## RELACIONAMENTOS AMOR/ÓDIO

A não ser que, e até que, você aceda à frequência consciente da presença, todos os relacionamentos, e particularmente os relacionamentos íntimos, serão profundamente imperfeitos e até mesmo disfuncionais. Poderão parecer perfeitos durante algum tempo, como por exemplo quando você está "apaixonado", mas invariavelmente essa perfeição aparente será destruída à medida que começarem a ocorrer, com repetida frequência, as discussões, os conflitos, a insatisfação e a violência emocional e até mesmo física. Dir-se-ia que, na sua maioria e a curto prazo, os "relacionamentos de amor" se transformam em relacionamentos amor/ódio. O amor poderá então, num abrir e fechar de olhos, transformar-se em ataques selvagens, sentimentos de hostilidade e perda total do afecto.

Isto é considerado normal. Então, durante algum tempo (alguns meses ou alguns anos), o relacionamento oscilará entre as polaridades "amor" e ódio, e dar-lhe-á tanto prazer como sofrimento. Não é raro os casais tornarem-se viciados nestes ciclos. O drama fá-los sentirem-se vivos. Quando se perder o equilíbrio entre as polaridades positiva e negativa e os ciclos negativos e destrutivos ocorrerem com uma frequência e uma intensidade cada vez maiores, o que mais cedo ou mais tarde acabará por acontecer, então não demorará muito até o relacionamento chegar ao fim.

Você pode pensar que, se pelo menos conseguisse eliminar os ciclos negativos ou destrutivos, então tudo correria bem e o relacionamento poderia florescer muito bem –

mas, infelizmente, tal não é possível. As polaridades são interdependentes. Não pode haver uma sem a outra. A positiva já contém em si a negativa de forma latente. Ambas são de facto aspectos diferentes da mesma disfunção. Estou a falar aqui daquilo a que normalmente se chama relacionamentos românticos – e não do amor verdadeiro, o qual não possui oposto porque a sua origem transcende a mente. O amor, como estado permanente, é ainda muito raro – tão raro como os seres humanos conscientes. No entanto, é possível obter vislumbres breves e fugidios sempre que se dá um hiato no caudal da mente.

É evidente que o lado negativo de um relacionamento é mais facilmente reconhecido como disfuncional do que o lado positivo. E é igualmente mais fácil reconhecer a fonte da negatividade no seu parceiro do que reconhecê-la em si próprio. Pode revestir-se de muitas formas: sentimento de posse, ciúme, repressão, introversão e ressentimento não expresso, necessidade de ter razão, insensibilidade e egoísmo, exigência e manipulação emocionais, desejo incontrolável de discutir, criticar, julgar, acusar ou atacar, ira, vingança inconsciente por sofrimentos infligidos no passado por um dos seus pais, raiva e violência física.

No lado positivo, você está "apaixonado" pelo seu parceiro. Ao princípio, é um estado que lhe dá muitíssima satisfação. Você sente-se intensamente vivo. É como se, de repente, a sua existência fizesse sentido porque alguém precisa de si, o faz sentir especial, e você retribui da mesma maneira. Quando estão juntos, você sente--se completo. O

sentimento pode tornar-se tão intenso que o resto do mundo se torna insignificante.

No entanto, você poderá já ter notado que, nessa intensidade, existe alguma coisa de necessidade e de

apego. Fica viciado na outra pessoa. Essa pessoa tem sobre si o efeito de uma droga. Está bem quando a droga está ao seu alcance, mas a mera possibilidade ou mesmo a hipótese de que ela poderá deixar de estar à sua disposição poderá levá-lo ao ciúme, ao sentimento de posse, a tentativas de manipulação através de chantagem emocional, a culpar e a acusar o outro – ao medo da perda. Se a outra pessoa o deixar, isso poderá dar origem à mais intensa hostilidade ou ao mais profundo sofrimento e desespero.

Num instante, a ternura amorosa poderá transformar-se numa agressividade feroz ou num desgosto terrível. Onde está agora o amor? Pode o amor transformar-se no seu oposto em tão pouco tempo? E, no fundo, era amor, ou apenas um vício de avidez e apego?

## A DEPENDÊNCIA E A PROCURA DO ESTADO INTEGRAL

*Por que razão ficaríamos nós viciados em outra pessoa?*

A razão pela qual uma relação de amor romântico é uma experiência tão intensa e procurada por todos nós é por dar a impressão de proporcionar uma libertação de um estado profundamente enraizado de medo, de carência e de deficiência, estado esse que faz parte da condição humana na sua situação não redimida e não iluminada. Há nele uma dimensão física, assim como uma dimensão psicológica.

Ao nível físico, é óbvio que você não é completo, nem nunca o será: você ou é homem ou é mulher, ou seja, metade de um ser completo. A este nível, o anseio pelo estado integral – o regresso à unicidade – manifesta-se como uma atracção do masculino pelo feminino, como uma necessidade do homem por uma mulher, ou a necessidade de uma mulher por um homem. É um desejo quase irresistível de uma união com a polaridade oposta. A raiz desse desejo físico é um

impulso espiritual: o anseio pelo fim da dualidade, um regresso ao estado integral. Ao nível físico, você só se conseguirá aproximar desse estado pela união sexual. É por isso que ela é a experiência mais profunda de satisfação que o domínio físico lhe pode oferecer. Mas a união sexual não passa de um vislumbre fugaz do estado integral, um instante de êxtase. Enquanto você procurar a relação sexual, inconscientemente, como meio de salvação, estará a procurar o fim da dualidade ao nível da forma, onde ele não se encontra. É-lhe dado um vislumbre tentador do paraíso, mas não lhe é permitido permanecer nele, e você encontra-se novamente num corpo separado.

Ao nível psicológico, a sensação de carência e de deficiência é ainda maior do que ao nível físico. Enquanto você se identificar com a mente, terá uma sensação de identidade com origem no exterior de si próprio. Ou seja, a sua sensação de identidade deriva de coisas que, em última análise, nada têm a ver com quem você é: a sua posição social, os seus bens, a sua aparência exterior, os seus sucessos e insucessos, as suas convicções, etc.

Esse falso eu construído pela mente, o ego, sente-se vulnerável, inseguro, e anda sempre à procura de coisas novas com as quais se identificar a fim de ter a sensação de que existe.

Mas nunca nada é suficiente para lhe dar uma satisfação duradora. O seu medo permanece; a sua sensação de carência permanece.

E é então que surge aquele relacionamento especial. Parece ser a resposta a todos os problemas do ego e parece satisfazer todas as suas necessidades. Pelo menos assim parece, ao princípio. Todas as outras coisas a partir das quais você obtinha a sua sensação de identidade tornam-se agora

relativamente insignificantes. Você tem agora um único ponto fulcral que as substitui, que dá sentido à sua vida e através do qual você define a sua identidade: a pessoa por quem está "apaixonado". Aparentemente, você deixa de ser um fragmento num Universo que não quer saber de si. O seu mundo tem agora um centro: a pessoa amada. O facto é que o centro está fora de si e, por conseguinte, você continua a ter uma sensação de identidade com origem no exterior, o que ao princípio parece não ter importância. O que importa é que os sentimentos subjacentes ao estado não integral de medo, de carência e de insatisfação pessoal, tão característicos do estado egoico, deixam de existir. Será? Na verdade, esses sentimentos desaparecerão ou continuarão a existir sob a superfície de uma aparência de felicidade?

Se nos seus relacionamentos você sentir ao mesmo tempo "amor" e o seu oposto –

agressividade, violência emocional, etc. –, então o mais certo é estar a confundir o afecto do ego e o apego viciante com o amor. Não pode amar o seu parceiro num determinado momento e atacá-lo a seguir. O amor verdadeiro não possui oposto. Se o seu "amor" tiver um oposto, é porque não é amor mas sim uma forte necessidade do ego de uma sensação de identidade mais completa e mais profunda, necessidade essa que a outra pessoa satisfaz temporariamente. É um substituto do ego para a salvação que, por um curto espaço de tempo, quase parece a salvação.

Mas chegará uma altura em que o seu parceiro se comportará de uma maneira que deixa de satisfazer as suas necessidades, ou antes, as do seu ego. Os sentimentos de medo, sofrimento e carência, que são parte intrínseca da consciência egoica, mas que foram encobertos pelo "relacionamento amoroso", vêm de novo à superfície. Tal

como qualquer outra dependência, você sentir-se-á bem enquanto a droga estiver disponível, mas chegará invariavelmente uma altura em que a droga deixará de ter efeito em si. Quando esses sentimentos dolorosos reaparecem, você sente-os com uma intensidade ainda maior e, pior ainda, passa a encarar o seu parceiro como a causa desses sentimentos. Significa isto que você os projecta para o exterior e ataca o outro com a violência feroz que faz parte da sua dor. Este ataque pode despertar a dor do próprio parceiro que poderá contra-atacar. Neste ponto, o ego continua a ter a esperança inconsciente de que o seu ataque ou a sua manipulação serão castigo suficiente para levar o parceiro a mudar de comportamento, e assim usá-lo novamente para encobrir a sua dor.

Qualquer dependência tem origem numa recusa inconsciente de você enfrentar e ultrapassar a sua própria dor. Qualquer dependência começa e acaba com sofrimento. Seja qual for a substância de que fica dependente – álcool, comida, drogas legais ou ilegais, ou uma pessoa – você está a usar alguma coisa ou alguém para encobrir a sua dor. É por isso que, passada a euforia inicial, há tanta infelicidade

e tanto sofrimento nos relacionamentos íntimos. Não são eles que provocam sofrimento nem infelicidade. O que eles fazem é fazer *ressaltar o* sofrimento e a infelicidade que já estão dentro de si. Qualquer dependência faz isso. Qualquer dependência, passado algum tempo, deixa de ter o efeito de acalmar o seu sofrimento, e então você sente o sofrimento mais intensamente do que nunca.

É por essa razão que muitas pessoas estão sempre a tentar fugir do momento presente e a procurar algum tipo de salvação no futuro. A primeira coisa que encontrariam, se concentrassem a atenção no Agora, seria a sua própria dor, e é disso que elas têm medo.

Se ao menos soubessem como é fácil aceder, no Agora, ao poder da presença que desfaz o passado e o seu sofrimento, da realidade que desfaz a ilusão. Se ao menos soubessem quão perto estão da sua própria realidade, quão perto estão de Deus.

Evitar os relacionamentos numa tentativa de evitar o sofrimento também não é resposta. Seja como for, o sofrimento existe. Três relacionamentos falhados em três anos terão mais hipóteses de o forçar a despertar do que três anos passados numa ilha deserta ou fechado no seu quarto. Mas se você fosse capaz de trazer presença intensa para a sua solidão, essa solidão poderia levá-lo a despertar.

## Dos RELACIONAMENTOS DE DEPENDÊNCIA AOS RELACIONAMENTOS ILUMINADOS

*Pode-se transformar um relacionamento de dependência num relacionamento verdadeiro?*

Pode, sim. Estando presente e intensificando a sua presença, levando a atenção ainda mais profundamente para o interior do Agora: quer você esteja a viver sozinho ou com um companheiro, a presença continua a ser a chave. Para o amor florescer, a luz da sua presença precisa de ser suficientemente forte para que você deixe de ser conduzido pela mente ou pelo corpo de dor, confundindo-os com quem você é. Conhecer-se a si próprio como o Ser subjacente à mente, a quietude subjacente ao ruído mental, o amor e a alegria subjacentes ao sofrimento – nisto consistem a libertação, a salvação e a iluminação.

Deixar de se identificar com o corpo de dor é trazer presença para o interior do sofrimento e desse modo transmutá-lo. Deixar de se identificar com a mente significa ser o observador silencioso dos seus pensamentos e

comportamentos, especialmente dos padrões repetitivos da sua mente e dos papéis desempenhados pelo ego.

Se deixar de lhe atribuir um sentimento de identidade, a mente perderá o seu aspecto compulsivo, que consiste basicamente na compulsão para julgar e para resistir ao que é, criando conflitos, dramas e novos sofrimentos. De facto, no momento em que você parar de julgar, aceitando o que é, ver-se-á livre da mente. Terá espaço para o amor, para a alegria, para a paz. Primeiro, deixará de se julgar a si próprio; depois, deixará de julgar o seu parceiro. O maior catalisador da mudança, num relacionamento, é a aceitação total do parceiro tal como ele é, sem necessidade de o julgar ou de o mudar seja de que maneira for.

Isso levá-lo-á imediatamente a transcender o ego. Acabarão então todas as manipulações e todos os apegos que causam dependência. Deixará de haver vítimas e agressores, acusadores e acusados. Será igualmente o fim de toda a co-dependência, de se ficar preso no padrão inconsciente da outra pessoa, permitindo que ele se perpetue. Então ambos poderão ou separar-se — com amor – ou entrar juntos, ainda mais profundamente, no Agora – no Ser. Poderá ser assim tão simples? Sim, é assim tão simples.

O amor é um estado do Ser. O seu amor não é exterior; está bem fundo dentro de si.

Nunca o poderá perder, e ele não o poderá deixar. Não depende de qualquer outro corpo nem de qualquer forma exterior. Na quietude da sua presença, você poderá sentir a sua própria realidade intemporal e sem forma – a vida não-manifesta que anima a sua forma física. Você poderá então sentir a mesma vida no interior de todos os outros seres humanos e de todas as outras criaturas. Conseguirá ver para além do véu da forma e da separação. É

isto a realização da unicidade. É isto o amor.

O que é Deus? A eterna Vida Única subjacente a todas as formas de vida. O que é o amor? É sentir a presença dessa Vida Única dentro de si próprio e dentro de todas as criaturas. É ser isso. Por conseguinte, todo o amor é o amor de Deus.

O amor não é selectivo, da mesma maneira que a luz do Sol não é selectiva. Não torna ninguém especial. Não é exclusivo. A exclusividade não é o amor de Deus, mas sim o

"amor" do ego. No entanto, a intensidade com que o verdadeiro amor é sentido pode variar.

Poderá haver uma pessoa que lhe dê o reflexo do seu amor mais claramente e mais intensamente do que outras e, se essa pessoa sentir a mesma coisa por si, poderá dizer-se que você se encontra num relacionamento de amor com ela. O laço que vos liga é o mesmo laço que o liga à pessoa que se senta ao seu lado num autocarro, ou a um passarinho, a uma árvore, a uma flor. Só difere o grau da intensidade com que é sentido.

Mesmo num relacionamento que cause outro tipo de dependência, poderá haver momentos em que se manifeste alguma coisa mais real, alguma coisa que transcenda as necessidades mútuas de dependência. São momentos em que a sua mente e a do seu companheiro esmorecem por breves instantes e o corpo de dor regressa temporariamente ao seu estado latente. Poderá acontecer por vezes durante a intimidade física, ou quando ambos testemunham o milagre do nascimento, ou na presença da morte, ou quando um está gravemente doente – qualquer coisa que deixe a mente impotente. Quando isso acontece, o seu Ser, que geralmente

está enterrado por baixo da mente, revela-se, e é isso que torna possível a verdadeira comunicação.

A comunicação verdadeira é comunhão – a realização da unicidade, que é amor.

Geralmente, ela desvanece-se rapidamente, a não ser que você seja capaz de estar suficientemente presente para manter afastada a mente e os seus velhos padrões. Assim que a mente e a identificação com a mente voltarem a tomar conta de si, deixará de ser e passará a ser uma imagem mental de si próprio, voltando a fazer jogos e a representar papéis a fim de satisfazer as necessidades do seu ego. Será novamente uma mente humana a representar o papel de um ser humano, interagindo com outra mente, ambas representando um drama chamado "amor".

Embora sendo possíveis breves vislumbres, o amor não pode florescer a não ser que você esteja permanentemente livre da identificação com a mente e a sua presença seja suficientemente intensa para você desfazer o corpo de dor, ou, pelo menos, para você continuar presente como observador. O corpo de dor não poderá então tomar conta de si e destruir o amor.

## OS RELACIONAMENTOS COMO EXERCÍCIO ESPIRITUAL

À medida que o modo egoico da consciência e todas as estruturas sociais, políticas e económicas que o criaram entram na fase final da sua decadência, os relacionamentos entre homens e mulheres reflectem o profundo estado de crise em que a Humanidade se encontra. E como os seres humanos se têm vindo a identificar cada vez mais com as suas mentes, muitos dos relacionamentos não se enraízam no Ser e por isso transformam-se numa fonte de sofrimento e são dominados por problemas e conflitos.

Há actualmente milhões de pessoas que vivem sozinhas ou são pais solteiros, incapazes de estabelecerem um relacionamento íntimo ou não querendo repetir o drama de relacionamentos anteriores. Outros andam de relacionamento em relacionamento, passando de um ciclo de prazer e dor para outro, à procura da realização pessoal, que lhes escapa sempre, através de uma união com a energia de polaridade oposta. Outros ainda chegam a um compromisso e continuam juntos num relacionamento disfuncional em que prevalece a negatividade, por causa dos filhos ou da segurança, por força do hábito, por medo de ficarem sós, ou por qualquer outra razão mutuamente "benéfica", ou mesmo devido a uma dependência inconsciente da excitação do drama e do sofrimento emocionais.

Não obstante, qualquer crise representa não apenas um perigo, mas também uma oportunidade. Se os relacionamentos incutem energia à mente egoica, fortalecem os seus padrões e activam o corpo de dor, como acontece nessa altura, porquê não aceitar esse facto em vez de tentar escapar-lhe? Porquê não cooperar com ele em vez de evitar os relacionamentos e continuar a perseguir o fantasma de um parceiro ideal como resposta aos seus problemas e como um meio de se sentir realizado? A oportunidade que se esconde dentro de cada crise não se manifesta antes de todos os factos de uma dada situação serem reconhecidos e plenamente aceites. Enquanto você os recusar, enquanto lhes tentar escapar ou desejar que as coisas sejam diferentes, a janela da oportunidade não se abrirá e você ficará prisioneiro dessa situação, que continuará a ser a mesma ou se deteriorará ainda mais.

O reconhecimento e a aceitação dos factos trazem consigo um certo grau de libertação dos próprios factos. Por

exemplo, quando você *sabe* que há desarmonia e se agarra a esse

"saber", através desse seu saber surge um factor novo que poderá vir a combater a desarmonia. Quando você *sabe* que não está em paz, esse seu saber cria um espaço de quietude que rodeia a sua ausência de paz num abraço de amor e ternura e depois a transmuta em paz. No que diz respeito à transformação interior, não há nada que você possa *fazer.* Você não se pode transformar a si próprio, e certamente não pode transformar o seu parceiro ou qualquer outra pessoa. Tudo o que você *pode* fazer é criar um espaço para que a transformação aconteça, para que a graça e o amor entrem na sua vida.

Portanto, alegre-se sempre que o seu relacionamento não funcionar, sempre que ele revele a "loucura" que há em si e no seu parceiro. O que era inconsciente estará então a ser trazido para a luz. É uma oportunidade de salvação. Em cada momento, agarre-se àquilo que sabe desse momento, particularmente ao que sabe do seu estado interior. Se houver cólera, *reconheça* que há cólera. Se houver ciúme, uma atitude defensiva, um impulso para discutir, uma necessidade de ter razão, uma criança interior a exigir amor e atenção, ou um sofrimento emocional de qualquer espécie – seja o que for, *reconheça* a realidade desse momento e agarre esse saber. O relacionamento torna-se então o seu *sadhana, o* seu exercício espiritual. Se observar um comportamento inconsciente no seu parceiro, envolva-o no amor do seu saber, para que você não reaja a esse comportamento.

A inconsciência e o saber não podem coexistir por muito tempo – mesmo se o saber estiver apenas na outra pessoa e não naquela que está a ter um comportamento inconsciente. A forma de energia que reside por trás da hostilidade e da

agressividade acha absolutamente intolerável a presença do amor. Se você reagir, seja de que forma for, à inconsciência do seu parceiro, você próprio se torna inconsciente. Mas se se lembrar então de *reconhecer* a sua reacção, nada estará perdido.

A humanidade encontra-se sob uma grande pressão para evoluir, porque é a nossa única oportunidade de sobrevivermos como raça. Isso afectará cada aspecto da sua vida, particularmente o aspecto dos seus relacionamentos íntimos. Nunca os relacionamentos foram tão cheios de problemas e de conflitos como agora. Como você terá já provavelmente notado, eles não existem para o fazerem sentir-se feliz ou realizado. Se você continuar a perseguir a salvação através de um relacionamento, ficará desiludido vezes sem conta. Mas se aceitar que o relacionamento existe para o tornar *consciente* em vez de feliz, então o relacionamento *oferecer-lhe-á* a salvação, e você estará a entrar em sintonia com a consciência mais elevada que está a tentar entrar neste mundo. Para aqueles que se agarram aos velhos padrões, haverá sofrimento, violência, confusão e loucura crescentes.

*Suponho que é necessário que ambos os parceiros se esforcem para transformar um relacionamento num exercício espiritual, como sugere. Por exemplo, o meu companheiro continua a exibir os seus velhos padrões de ciúme e repressão. Chamei-lhe a atenção muitas vezes, mas ele é incapaz de o ver.*

Quantas pessoas são precisas para fazer da sua vida um exercício espiritual?

Não se preocupe se o seu companheiro não cooperar. O bom senso – a consciência – só poderá vir a este mundo através de si. Você não tem de esperar que o mundo se tome

sensato, ou que alguém se tome consciente, para poder ser iluminado. Caso contrário, teria de esperar para sempre. Não se acusem um ao outro de serem inconscientes. No momento em que você começa a discutir, identifica-se com uma posição mental e passa a defender não só essa posição mas também a sua sensação de eu. O ego assume o comando. Você torna--se inconsciente. Às vezes, poderá ser conveniente chamar a atenção do seu parceiro para certos aspectos do seu comportamento. Se você estiver muito atento, muito presente, poderá fazê-lo sem envolver o ego – sem culpar, acusar ou fazer o outro sentir que não tem razão.

Se o seu companheiro se comportar inconscientemente, evite emitir qualquer juízo de valor. Julgar só serve para confundir o comportamento inconsciente de alguém com a pessoa que esse alguém é, ou então para projectar a sua própria inconsciência numa outra pessoa e identificá-la com *isso.* Evitar julgar não significa que você não reconheça a disfunção e a inconsciência quando as vê.

Significa mais "ser o saber" do que "ser a reacção" e o juiz. Você ficará então totalmente livre de reacção, ou então reagirá e continuará a ser o saber, o espaço onde a reacção é observada e onde lhe é permitido ser. Em vez de lutar contra as trevas, você fará entrar a luz. Em vez de reagir à desilusão, verá a desilusão e ao mesmo tempo olhará através dela. Ser o saber criará um espaço evidente de presença e de amor que permitirá que todas as coisas e todas as pessoas sejam tal como elas são. Não existe maior catalisador da transformação. Se você praticar isso, o seu parceiro não poderá ficar consigo *e* continuar a ser inconsciente.

Se ambos concordarem que o relacionamento seja o vosso exercício espiritual, tanto melhor. Assim poderão exprimir

um ao outro os pensamentos e sentimentos logo que estes ocorram, ou assim

que surja uma reacção, de forma que não se crie um hiato de tempo em que uma emoção ou uma ofensa não expressa ou não reconhecida possam ulcerar e crescer. Aprenda a exprimir aquilo que sente sem culpar ninguém. Aprenda a ouvir o seu companheiro de maneira franca e não defensiva. Dê ao seu parceiro espaço para se exprimir. Esteja presente. Acusar, defender, atacar — todos esses padrões destinados a fortalecer ou a proteger o ego ou a satisfazer as suas necessidades tornar-se-ão redundantes. É vital dar espaço aos outros — e a si próprio. O amor não pode florescer sem espaço. Se você remover os dois factores que destroem os relacionamentos — se o corpo de dor for transmutado e você deixar de se identificar com a mente e com posições mentais, e se o seu parceiro fizer o mesmo —, sentirá a felicidade de ver o seu relacionamento a florescer.

Em vez de espelharem o sofrimento e a inconsciência um do outro, em vez de satis-fazerem as necessidades de dependência do vosso ego, você e o seu companheiro reflectirão o amor profundo que sentem, o amor que tem origem na união com tudo o que existe. É este o amor que não tem oposto.

Se o seu companheiro continuar identificado com a mente e com o corpo de dor quando você já se tiver libertado, isso representará um desafio importante — não para si, mas para o seu companheiro. Não é fácil viver com uma pessoa iluminada, ou antes, é tão fácil que o ego acha isso extremamente ameaçador. Lembre-se de que o ego precisa de problemas, de conflitos e de "inimigos" para fortalecer a sensação de separação de que a sua identidade depende. A mente do parceiro não iluminado sentir-se-á profundamente frus-trada porque não há resistência às suas posições fixas,

significando isso que elas se tornam vacilantes e fracas, havendo mesmo o "perigo" de poderem entrar totalmente em colapso, resultando daí uma perda de identidade. O corpo de dor exige reacções e não as obtém. A sua necessidade de discussões, drama e conflitos não é satisfeita. Mas cuidado: há pessoas que são indiferentes, introvertidas, insensíveis, ou estão desligadas dos seus sentimentos, mas que podem pensar e tentar convencer os outros de que são iluminadas, ou pelo menos de que não há "nada de errado" com elas e que é o parceiro que tem problemas. Os homens são mais atreitos a isso do que as mulheres. Tendem a considerar as parceiras como irracionais ou emocionais. Mas se você sentir as suas emoções, não estará longe do radioso corpo interior subjacente a elas. Se você for muito cerebral, a distância é muito maior e precisará de tomar consciência do corpo emocional antes de poder alcançar o corpo interior.

Se não houver uma emanação de amor, de alegria, de presença total e franqueza para com todos os seres, então não há iluminação. Um outro indicador é a maneira como uma pessoa se comporta em situações difíceis ou que sejam uma provação, quando as coisas

"correm mal". Se a sua "iluminação" for uma auto-ilusão egoica, então a vida depressa lhe apresentará uma provação que mostrará a sua inconsciência seja sob que forma for – medo, ira, atitudes defensivas, juízos, depressões, emoções semelhantes. Se você estiver num relacionamento, muitas das suas provações virão do seu parceiro. Por exemplo, uma mulher poderá ser posta à prova por um parceiro indiferente que seja muito cerebral. Ela sentir-se--á posta à prova pela incapacidade dele em *ouvi-la,* em lhe dar atenção e espaço para ser, o que é devido à falta de presença dele. A ausência de amor num relacionamento, que geralmente é sentida mais vivamente pela mulher do que pelo homem, fará

despertar o corpo de dor da mulher e, através dele, ela atacará o parceiro – acusações, críticas, censuras, etc. Por sua vez, esta situação transforma-se na provação *dele.* Para se defender dos ataques do corpo de dor dela, que ele considera totalmente injustificados, ele entrin-cheirar-se-á ainda mais profundamente nas suas posições mentais, ao mesmo tempo que se justifica, se defende ou contra-ataca. Isso acabará por activar o seu próprio corpo de dor.

Quando ambos os parceiros se deixam dominar deste modo, alcançam um nível de profunda inconsciência, de violência emocional, de ataques e contra-ataques furiosos. A violência não diminuirá até ambos os corpos de dor se terem reabastecido e entrarem depois numa fase de latência. Até ao próximo confronto.

Esta é apenas uma das muitas situações possíveis. Escreveram--se muitos volumes, e muitos mais poderiam ser escritos, sobre a inconsciência nos relacionamentos entre um homem e uma mulher. Mas, como eu já disse, quando você compreender a raiz da disfunção, não precisa de explorar as suas inúmeras manifestações.

Vamos rever brevemente a situação que acabei de descrever. Toda a provação que ela contém é na realidade uma oportunidade oculta de salvação. Em cada uma das fases do processo disfuncional, é possível libertar-se da inconsciência. Por exemplo, a hostilidade da mulher poderia funcionar como um sinal para o homem abandonar o seu estado de identificação com a mente, para despertar no Agora, para se tornar presente – em vez de se identificar ainda mais com a mente e tornar-se ainda mais inconsciente. Em vez de "ser" o corpo de dor, a mulher poderia ser a conhecedora que observa o sofrimento emocional em si própria, acedendo assim ao poder do Agora e iniciando a transmutação do sofrimento.

Isso faria com que deixasse de projectar a sua dor, de forma compulsiva e automática, para o exterior. A mulher poderia então exprimir os seus sentimentos ao seu parceiro. É

evidente que não há a garantia de que ele a ouça, mas dar-lhe-ia uma excelente oportunidade para se tornar presente e romper o insensato ciclo da representação involuntária de velhos padrões da mente. Se a mulher perder essa oportunidade, o homem poderá observar a sua própria reacção mental e emocional ao sofrimento dela, a sua própria atitude defensiva, em vez de *ser* a reacção. Ele poderia então observar o seu próprio corpo de dor a despertar e a tomar assim consciência das suas emoções. Desta maneira, surgiria um espaço claro e sereno de pura consciência – o conhecedor, a testemunha silenciosa, o observador. Esta consciência não recusa o sofrimento e no entanto transcende-o. Permite que o sofrimento seja e contudo transmuta-o ao mesmo tempo. Aceita tudo e transforma tudo. Abre-se então uma porta para que ela se possa juntar a ele nesse espaço.

Se você estiver presente de maneira consistente, ou pelo menos predominante, no seu relacionamento, este será o maior desafio para o seu parceiro. Ele será incapaz de tolerar a sua presença por muito tempo e continuar a ser inconsciente. Se ele estiver pronto, entrará pela porta que você lhe abriu e juntar-se-á a si nesse espaço.

Se não o fizer, ambos se separarão como o azeite e a água. A luz é demasiado dolorosa para alguém que queira permanecer nas trevas.

## PORQUE É QUE AS MULHERES ESTÃO MAIS PRÓXIMAS DA ILUMINAÇÃO

*Os obstáculos à iluminação são os mesmos para os homens e para as mulheres?*

São sim, mas a ênfase é diferente. De uma maneira geral, é mais fácil para a mulher sentir e estar no seu corpo, pelo que ela está mais perto do Ser e potencialmente mais perto da iluminação do que um homem. Foi por essa razão que culturas antigas escolheram por instinto figuras ou analogias femininas para representarem ou descreverem a realidade sem formas e transcendental. Eram muitas vezes consideradas como um útero que dá à luz tudo o que existe na criação e que o sustém e nutre durante a sua vida como forma. No *Tao Te Ching,* um dos livros mais antigos e profundos alguma vez escritos, *o Tao,* que poderá ser traduzido por *Ser,* é descrito como "infinito, eternamente presente, a mãe do universo".

Naturalmente, as mulheres estão mais próximas dele do que os homens porque elas

"incorporam" o Não-Manifesto. Para além disso, todas as criaturas e todas as coisas acabam por regressar à Fonte. "Todas as coisas desaparecem no Tao. Só ele perdura." E

como a Fonte é considerada feminina, a sua representação inclui tanto o lado da luz como o das trevas do arquétipo feminino na psicologia e na mitologia. A Deusa ou Mãe Divina tem dois aspectos: dá a vida e tira a vida.

Quando a mente subiu ao poder e os seres humanos perderam o contacto com a realidade da sua essência divina, começaram a pensar em Deus como uma figura masculina. A sociedade foi dominada pelos homens e as mulheres ficaram subjugadas à autoridade masculina.

Não estou a sugerir que se regresse às antigas representações femininas do divino. Há hoje quem use o

termo *Deusa* em vez de *Deus.* Está-se apenas a recuperar o equilíbrio entre o masculino e o feminino há muito perdido, e isso é bom. Mas continua a ser uma representação e um conceito, talvez temporariamente útil, tal como um mapa ou um poste de sinalização são temporariamente úteis, mas mais um impedimento do que uma ajuda quando se está pronto a compreender a realidade para além de todos os conceitos e imagens. O que continua a ser verdade, no entanto, é que a frequência da energia da mente parece ser essencialmente masculina. A mente resiste, luta pelo controlo, usa, manipula, ataca, tenta agarrar e possuir, etc. É por isso que o Deus tradicional é uma figura patriarcal e autoritariamente dominadora, um homem muitas vezes colérico de quem se deve ter medo, como parece sugerir o *Velho Testamento.* Esse Deus é uma projecção da mente humana.

Para transcender a mente e voltar a ligar-se à realidade profunda do Ser, são precisas qualidades muito diferentes: rendição, aceitação, uma abertura que permita à vida ser em vez de a ela resistir, a capacidade de abraçar todas as coisas com o amor do seu saber.

Todas estas qualidades estão muito mais intimamente relacionadas com o princípio feminino. Enquanto que a energia da mente é dura e rígida, a energia do Ser é suave e maleável, e apesar disso é infinitamente mais poderosa do que a mente. A mente governa a nossa civilização ao passo que o Ser está encarregado de toda a vida no nosso planeta e para além dele. O Ser é a própria Inteligência cuja manifestação visível é o Universo físico.

Embora as mulheres estejam potencialmente mais próximas dele, os homens também podem ter acesso a ele no interior de si próprios.

Actualmente, a grande maioria dos homens e também das mulheres continuam nas garras da mente: identificados com o pensador e com o corpo de dor. Evidentemente, é isso que impede a iluminação e o desabrochar do amor. Como regra, o maior obstáculo para os homens tende a ser a mente que pensa e o maior obstáculo para as mulheres tende a ser o corpo de dor, embora em certos casos individuais o oposto também possa ser verdadeiro, e noutros os dois factores possam ser iguais.

## DESFAZER O CORPO DE DOR COLECTIVO FEMININO

*Porque é que o corpo de dor é um obstáculo maior para as mulheres?*

Geralmente, o corpo de dor tem um aspecto colectivo para além do individual. O

aspecto individual consiste no resíduo acumulado de dor emocional sofrida no passado da própria pessoa. O aspecto colectivo consiste na dor acumulada na psique colectiva humana ao longo de milhares de anos de doença, tortura, guerra, assassínio, crueldade, loucura, e outras coisas semelhantes. O corpo de dor de cada um de nós partilha igualmente do corpo de dor colectivo. Há diferentes elementos no corpo de dor colectivo. Por exemplo, os países e raças que sofrem formas extremas de violência possuem um corpo de dor mais pesado do que os outros. Qualquer pessoa com um corpo de dor forte, mas sem consciência suficiente para deixar de se identificar com ele, ver-se-á forçada não só a reviver a dor emocional contínua ou periodicamente, mas também a tornar-se um agressor ou uma vítima da violência, dependendo do seu corpo de dor ter uma tendência activa ou passiva. Por outro lado, poderá também estar mais próxima da iluminação. Este potencial não será necessariamente realizado, é claro, mas quem

estiver a ter um pesadelo tem mais hipóteses de querer despertar do que alguém que esteja a ter um sonho comum.

Além do seu corpo de dor pessoal, cada mulher tem a sua quota-parte naquilo a que poderíamos chamar o corpo de dor colectivo feminino – a não ser que ela seja plenamente consciente. Este corpo consiste na acumulação da dor sofrida pelas mulheres, devido em parte à subjugação masculina, à escravidão, à exploração, a violações, à dor do parto e à morte de filhos ao longo de milhares de anos. A dor emocional ou física que, para muitas mulheres, precede e acompanha o período menstrual é uma manifestação do corpo de dor colectivo a despertar do seu estado de latência nessa altura, embora isso também possa acontecer em outras ocasiões. O corpo de dor restringe a livre circulação da energia da vida através do corpo, de que a menstruação é uma expressão física. Consideremos com mais atenção este aspecto e vejamos como ele se pode tornar uma oportunidade de iluminação.

Por vezes, o corpo de dor "toma conta" da mulher nessa ocasião. Ele possui uma carga extremamente poderosa que a poderá induzir facilmente a identificar-se inconscientemente com ele. Ela fica então activamente possuída por um campo de energia que ocupa o seu espaço interior e finge ser ela – mas que, é claro, não o é. Fala através dela, age através dela, pensa através dela. Criará situações negativas na sua vida para se alimentar da energia. Quer mais dor, seja de que forma for. Já descrevi o processo. Ele pode ser perverso e destrutivo. É dor pura, dor passada – e não é quem você é.

O número de mulheres que se aproxima agora do estado de consciência plena já excede o dos homens e crescerá ainda mais rapidamente nos próximos anos. No final, os homens poderão chegar ao nível delas, mas durante um período de

tempo considerável haverá um hiato entre a consciência dos homens e a das mulheres. As mulheres estão a recuperar a função que lhes cabe por direito, daí que lhes seja mais fácil do que aos homens ser uma ponte entre o mundo manifesto e o Não-Manifesto, entre o físico e o espírito. A principal tarefa agora, como mulher, é tratar de transmutar o corpo de dor para que ele não se interponha entre ela e o seu verdadeiro eu, a essência de quem ela é. É evidente que também terá de lidar com o outro obstáculo à iluminação, que é a mente que pensa, mas a intensa presença que a mulher cria ao lidar com o corpo de dor também a libertará da identificação com a mente.

A primeira coisa a lembrar é a seguinte: enquanto a sua identidade se basear no corpo de dor, a mulher não se conseguirá ver livre dele. Enquanto uma parte da sua sensação de identidade estiver investida na sua dor emocional, ela resistirá inconscientemente ou sabotará qualquer tentativa que faça para sarar essa dor. Porquê? Muito simplesmente porque se quer manter intacta, e a dor tornou-se uma parte essencial de si. É um processo inconsciente, e a única maneira de o ultrapassar é torná-lo consciente.

Ver de repente que se está ou esteve apegada à sua dor poderá ser uma descoberta bastante chocante. No momento em que o compreender, romperá com o apego. O corpo de dor é um campo de energia, quase uma entidade, que temporariamente se alojou no seu espaço interior. É energia de vida que ficou presa, energia que deixou de fluir. É evidente que o corpo de dor existe por causa de determinadas coisas que lhe aconteceram no passado. É o passado a viver em si e, se se identificar com ele, identifica-se com o passado.

A identidade de uma vítima consiste na convicção de que o passado é mais poderoso que o presente, o que é o oposto da verdade. É a convicção de que as outras pessoas e o que elas lhe fizeram são responsáveis por quem se é agora, pela sua dor emocional ou pela sua incapacidade em ser o seu verdadeiro eu. A verdade é que o único poder que existe está contido dentro deste momento: é o poder da sua presença. Uma vez que a mulher compreenda isto, também compreenderá que agora é responsável pelo seu espaço interior

— e mais ninguém — e que o passado não poderá prevalecer contra o poder do Agora.

Portanto, a identificação impede-a de lidar com o corpo de dor. Algumas mulheres, já suficientemente conscientes para desistirem da sua identidade de vítima a nível pessoal, continuam a agarrar-se a uma identidade de vítima colectiva: "o que os homens fizeram às mulheres". Elas têm – mas também não têm – razão. Têm razão atendendo a que o corpo de dor feminino é em grande parte devido à violência masculina, exercida sobre as mulheres, e à repressão do princípio feminino em todo o planeta ao longo dos milénios.

Não têm razão se forem buscar a sua sensação de identidade a esse facto e ficarem assim presas de uma identidade de vítima colectiva. Se uma mulher ainda se agarrar à ira, ao ressentimento, ou à condenação, estará a agarrar-se ao seu corpo de dor. O que lhe poderá dar uma reconfortante sensação de identidade, de solidariedade para com as outras mulheres, mas que a manterá escrava do passado e lhe bloqueará o pleno acesso à sua essência e verdadeiro poder. Se as mulheres se isolarem a si próprias dos homens, criarão uma sensação de separação e por conseguinte um fortalecimento do ego. E quanto mais forte

for o seu ego, mais distante você, mulher, estará da sua verdadeira natureza.

Por isso não baseie a sua identidade no corpo de dor. Em vez disso, use-o para a iluminação. Transmute-o em consciência. Uma das melhores ocasiões para o fazer é durante o período menstrual. Eu acredito que, nos anos vindouros, muitas mulheres entrarão num estado plenamente consciente quando ficarem menstruadas. Geralmente, este é um período de inconsciência para muitas mulheres, pois o corpo de dor colectivo feminino toma conta delas. Contudo, uma vez que você tenha atingido um determinado nível de consciência, poderá reverter isso de forma que, em vez de se tornar inconsciente, se torne *mais* consciente. Eu já descrevi o processo básico, mas vou voltar a fazê-lo agora, desta vez com uma referência especial ao corpo de dor colectivo feminino.

Quando notar que se aproxima a menstruação, antes de sentir os primeiros sinais daquilo a que normalmente se chama tensão pré-menstrual, fique muito atenta e habite o seu corpo tão plenamente quanto possível. Quando aparecer o primeiro sinal, você precisa de estar suficientemente alerta para o "agarrar" antes que ele tome conta de si. Por exemplo, o primeiro sinal poderá ser uma forte irritação repentina ou um acesso de ira, ou talvez seja apenas algum sintoma puramente físico. Seja o que for, agarre-o antes que ele tome conta do seu pensamento ou do seu comportamento. Isso significa simplesmente concentrar nele a sua atenção. Se for uma emoção, sinta a forte carga de energia por trás dela. Reconheça que é o corpo de dor. Ao mesmo tempo, seja o conhecer; quer dizer, reconheça a sua presença consciente e sinta o poder dessa presença. Qualquer emoção, perante a sua presença, acalma-se e transmuta-se rapidamente. Se for um sintoma puramente físico, a atenção que lhe der impedi-lo-á de se tomar uma

emoção ou um pensamento. Depois, continue alerta e espere pelo próximo sinal do corpo de dor. Quando ele aparecer, agarre-o novamente da forma descrita a trás.

Mais tarde, quando o corpo de dor tiver despertado completamente do seu estado de latência, poderá sentir uma turbulência considerável no seu espaço interior durante algum tempo, talvez durante vários dias. Seja qual for a forma que ela tomar, fique presente. Dê-

lhe toda a sua atenção. Agarre o conhecer, seja o conhecer. Lembre-se: não permita que o corpo de dor use a sua mente e tome conta do seu pensamento. Observe-o. Sinta a sua energia directamente dentro do seu corpo. Como sabe, atenção plena significa aceitação plena.

Através de uma atenção contínua e, portanto, da aceitação, vem a transmutação. O

corpo de dor transforma-se em consciência radiosa, à semelhança da lenha que, ao ser lançada no fogo, se transforma ela própria em fogo. A menstruação tornar-se-á então não só numa expressão cheia de alegria e satisfação da sua feminilidade, mas também numa ocasião sagrada de transmutação, quando você dá à luz uma nova consciência. A sua verdadeira natureza brilhará então, não só no seu aspecto feminino, como Deusa, como também no seu aspecto transcendental, como Ser divino que você é, transcendendo a dualidade masculina e feminina.

Se o seu parceiro masculino for suficientemente consciente, poderá ajudá-la no exercício que acabei de descrever mantendo uma frequência intensa de presença nessa altura em particular. Se ele estiver presente sempre que você recair numa identificação inconsciente com o corpo de dor, o que poderá acontecer e certamente acontecerá ao princípio,

poderá rapidamente voltar a juntar-se a ele nesse estado de presença. Isso significa que sempre que o corpo de dor tomar conta de si temporariamente, quer durante a menstruação quer noutras alturas, o seu companheiro não o confundirá com quem você é. Mesmo que o corpo de dor o ataque, como provavelmente o fará, ele não reagirá como se fosse você a atacá-lo, nem se afastará ou levantará qualquer tipo de defesa. Ele guardará para si o espaço de intensa presença. Nada mais é preciso para a transformação. Noutras alturas, você será capaz de fazer a mesma coisa por ele ou de o ajudar a reivindicar a consciência à mente, atraindo a sua atenção para o aqui e agora sempre que ele se identificar com o seu pensar.

Desse modo, levantar-se-á entre ambos um campo de energia permanente, de uma frequência pura e elevada. Nenhuma ilusão, nenhum sofrimento, nenhum conflito, nada que não seja *você e* nada que não seja o amor poderá sobreviver nesse campo. Isso representará a realização da finalidade divina e transpessoal do vosso relacionamento.

Tornar-se-á um vórtice de consciência que atrairá muitos outros para o seu interior.

## ABANDONE O RELACIONAMENTO CONSIGO PRÓPRIO

*Se alguém estivesse plenamente consciente, continuaria ainda a sentir necessidade de um relacionamento? Um homem continuaria a sentir-se atraído por uma mulher? Uma mulher continuaria a sentir-se incompleta sem um homem?*

Quer seja iluminado ou não, você é homem ou mulher, pelo que, ao nível da sua identidade ou forma, você não é completo. É uma metade do todo. Essa situação de incompletude assume a forma de uma atracção entre os

sexos, de um apelo para a energia de polaridade oposta, por mais consciente que você seja. Mas nesse estado de ligação interior, você vai sentir esse impulso algures à superfície ou na periferia da sua vida.

Quando estiver nesse estado, tudo o que lhe acontecer parecer-lhe-á de certo modo distante. O mundo inteiro será como pequenas ondas ou ondulações à superfície de um vasto e profundo oceano. Esse oceano é você e, é claro, você é também a ondulação, mas uma ondulação que compreendeu a sua verdadeira identidade como oceano e, comparada com essa vastidão e profundidade, o mundo das ondas e ondulações não tem importância absolutamente nenhuma.

Não significa isso que você não se relacione profundamente com outras pessoas ou com o seu parceiro. De facto, *você* só poderá relacionar-se profundamente se estiver consciente do Ser. A partir do Ser, você será capaz de ver para além do véu da forma. No Ser, homem e mulher são um. As suas formas poderão continuar a ter determinadas necessidades, mas o Ser não tem nenhuma. Ele já é completo e inteiro. Se essas necessidades forem satisfeitas, óptimo, mas serem ou não serem satisfeitas não terá qualquer importância para o seu estado interior profundo. Portanto, se a polaridade feminina ou masculina não for satisfeita, é perfeitamente possível que uma pessoa iluminada tenha uma sensação de carência ou se sinta inacabada ao nível exterior do seu ser e, ao mesmo tempo, se sinta totalmente completa, realizada e em paz no seu íntimo.

*Na busca da iluminação, ser-se* homossexual é *uma ajuda, um obstáculo, ou não tem qualquer importância?*

À medida que você se vai aproximando da idade adulta, a incerteza quanto à sua sexualidade, seguida da descoberta

de ser "diferente" dos outros, poderá obrigá-lo a deixar de se identificar com certos padrões de pensamento e de comportamento socialmente condicionados. Automaticamente, isso elevará o seu nível de consciência acima do da maioria inconsciente, cujos membros aceitam inquestionavelmente todos os padrões herdados.

Nesse sentido, ser homossexual poderá ser uma ajuda. De certo modo, ser uma pessoa posta de lado, alguém que é "diferente" dos outros ou é por qualquer razão rejeitada por eles tornará a sua vida mais difícil, mas também o colocará em vantagem no que diz respeito à iluminação. Quase que o força a despertar da inconsciência.

Se, por outro lado, você desenvolver uma identidade com base na sua homossexualidade, escapará de uma armadilha para cair noutra. Representará papéis e jogará jogos ditados pela imagem mental que você tem de si próprio como homossexual.

Tornar-se-á inconsciente. Tornar-se-á irreal. Por baixo da máscara do seu ego, tornar-se-á muito infeliz. Se isso lhe acontecer, ser homossexual será um obstáculo. Mas terá sempre uma nova oportunidade, é claro. Uma infelicidade acentuada poderá servir para o despertar.

*É ou não verdade que é preciso ter um bom relacionamento cons* igo *próprio e amar-se a si próprio para se ter uma relacionamento* satisfatório *com outra pessoa?*

Se você não se sentir bem consigo próprio quando está sozinho, procurará um relacionamento para encobrir o seu mal-estar. Pode ter a certeza de que esse mal-estar voltará a aparecer sob qualquer outra forma dentro do relacionamento, e você provavelmente culpará o seu parceiro.

Tudo o que você tem realmente de fazer é aceitar este momento plenamente. Então sentir-se-á bem no aqui e agora e sentir-se-á bem consigo próprio.

Mas será absolutamente necessário ter um relacionamento consigo próprio? Por que não se limita *a ser* quem é? Quando tem um relacionamento consigo próprio, você tem de se dividir em dois: "eu" e "eu próprio", sujeito e objecto. Essa dualidade, obra da mente, é a raiz de toda a complexidade desnecessária, de todos os problemas e conflitos na sua vida. Num estado de iluminação, você é quem é e o "você" e o "você próprio" fundem-se num só. Você não se critica, não sente pena de si, não sente orgulho de si, não se ama, não se odeia, etc. A divisão causada pela consciência auto-reflectida fica sarada, e a sua maldição desaparece. Deixa de haver um "eu" que tenha de defender ou de alimentar.

Quando atinge a iluminação, há um relacionamento que você deixa de ter: o relacionamento consigo próprio. Quando o abandonar, todos os outros relacionamentos serão relacionamentos de amor.

## 9 - Para além da Felicidade e da Infelicidade Há a Paz O MAIOR BEM PARA ALÉM DO BEM E DO MAL

*HÁ ALGUMA **DIFERENÇA ENTRE** FELICIDADE **E** PAZ **INTERIOR?***

Há sim. A felicidade depende de condições tidas por positivas; a paz interior não.

*Não será possível atrairmos apenas condições positivas para a nossa vida? Se a nossa atitude e a nossa maneira de pensar fossem sempre positivas, nós manifestaríamos unicamente acontecimentos e situações positivos, não é verdade?*

Será que você sabe realmente o que é positivo e o que é negativo? Tem uma ideia completa do que isso é? Para muitas pessoas foram as limitações, os insucessos, as perdas, as doenças ou os sofrimentos, sob as mais diversas formas, que acabaram por ser os seus mestres. Estes ensinaram-lhes a esquecer as falsas imagens que tinham de si próprias bem como as metas superficiais que lhes eram ditadas pelo ego e pelos seus desejos. Deram-lhes profundidade, humildade e compaixão. Tornaram-nas mais *reais.*

Sempre que alguma coisa negativa lhe acontece, ela contém uma lição profunda oculta, embora possa não a ver na altura. Mesmo uma ligeira doença ou um acidente lhe podem mostrar o que é real e irreal na sua vida, o que afinal de contas é importante e o que não o é.

Vistas de uma perspectiva mais elevada, as condições *são* sempre positivas. Para ser mais concreto: não são nem positivas nem negativas. São como são. E quando você vive na completa aceitação do que *é* – que é a única maneira sadia de viver –, na sua vida deixa de haver o "bem" e o "mal". Passa a haver apenas um bem maior – que inclui o mal. A partir da perspectiva da mente, no entanto, existem o bem e o mal, o gostar e o detestar, o amor e o ódio. Daí que, no *Génesis,* seja dito que Adão e Eva não foram autorizados a viver no

"Paraíso" depois de "comerem o fruto da árvore do bem e do mal".

Isso *parece-me uma forma de negação e de nos iludimos a nós próprios. Quando alguma coisa terrível acontece, a mim ou a alguém que me seja próximo – acidente, doença, sofrimento de qualquer espécie ou morte –, eu posso fingir que não é um mal, mas o facto é que o é; porquê negá-lo?*

Você não está a fingir coisa nenhuma. Você está a deixar que isso seja como é. Esse

"permitir que seja" leva-o a transcender a mente, com os seus padrões de resistência que geram as polaridades positiva e negativa. É um aspecto essencial do perdão. O perdão do presente é ainda mais importante do que o perdão do passado. Se perdoar cada momento –

se permitir que ele seja como é –, então não haverá acumulação de ressentimentos que precisem de ser perdoados algum tempo depois.

Lembre-se de que não estamos a falar aqui de felicidade. Por exemplo, quando um pessoa de quem você gosta acaba de morrer, ou você sente a sua própria morte a aproximar-se, não se pode sentir feliz. É impossível. Mas *pode* sentir-se em paz. Poderá haver tristeza e lágrimas, mas desde que você tenha desistido da resistência, sob tristeza sentirá uma profunda serenidade, uma quietação, uma presença sagrada. É a emanação do Ser, é a paz interior, o bem que não tem oposto.

*E se for alguma situação que eu possa remediar? Como posso eu deixar que ela seja e ao mesmo tempo mudá-la?*

Faça o que tem de fazer. Entretanto, aceite o que é. já que mente e resistência são sinónimos, a aceitação libertá-lo-á imediatamente do domínio da mente e assim você voltará a ligar-se ao Ser. Como resultado, as motivações usuais do ego para a acção -

medo, cobiça, dominação, defesa ou manutenção da falsa sensação de ser - deixarão de funcionar Uma inteligência muito maior do que a mente toma agora o controlo, e desse modo a sua acção revestir-se-á de uma espécie diferente de consciência.

"Aceita tudo o que vier a ti entretecido no padrão do teu destino, pois que outra coisa poderia responder melhor às tuas necessidades?" Isto foi escrito há 2000 anos por Marco Aurélio, um dos pouquíssimos seres humanos que possuíram ao mesmo tempo o poder temporal e a sabedoria.

Parece que muitas pessoas precisam de passar por um grande sofrimento para desistirem da resistência e aceitarem - para perdoarem. Logo que o fazem, acontece um dos maiores milagres: o despertar da consciência do Ser através daquilo que parece um mal, a transmutação do sofrimento em paz interior. O efeito final de todo o mal e sofrimento no mundo é forçar os seres humanos a compreenderem quem são, para além de um nome e de uma forma. Desse modo, aquilo que, na nossa perspectiva limitada, percebemos como um mal faz na realidade parte de um bem maior que não tem oposto. Contudo, isso só lhe acontecerá através do perdão. Até que aconteça, o mal não é redimido e portanto continua a ser o mal.

É através do perdão, que significa essencialmente reconhecer a insubstancialidade do passado e permitir que o momento presente seja como é, que acontece o milagre da transformação, não apenas interior, mas também exterior. Um espaço silencioso de paz intensa nasce dentro de si e à sua volta. Seja quem for ou seja o que for que entre nesse campo de consciência será afectado, por vezes visível e imediatamente, por vezes a níveis mais profundos, de forma que as mudanças visíveis apareçam mais tarde. Você desfaz a discórdia, cura a dor, dispersa a inconsciência - sem *fazer* coisa nenhuma - simplesmente *sendo* e mantendo essa frequência de presença intensa.

## *O* FIM DO DRAMA DA SUA VIDA

*Nesse estado de aceitação e paz interior, muito embora possa não lhe chamar "mal", poderá ainda acontecer alguma coisa na vida a que se possa chamar "mal" na perspectiva da consciência comum?*

Muitas das chamadas coisas más que acontecem na vida das pessoas são devidas à inconsciência. São criadas por si próprias, ou antes, são criadas pelo ego. Por vezes, quando me refiro a essas coisas chamo-lhes "drama".. Quando você está plenamente consciente, o drama deixa de entrar na sua vida. Vou fazer um pequeno resumo do funcionamento do ego e da forma como ele cria o drama.

O ego é a mente inobservada que domina a sua vida quando você não está presente como consciência observadora, como observador. O ego vê-se a si próprio como um fragmento separado num universo hostil, sem uma ligação interior verdadeira com qualquer outro ser, rodeado por outros egos que ele vê como uma ameaça potencial ou que ele tenta usar para os seus próprios fins. Os padrões básicos do ego destinam-se a combater o seu próprio medo e a sensação de carência que estão profundamente enraizados. São eles a resistência, a repressão, a avidez, a defesa, o ataque. Algumas das estratégias do ego são extremamente inteligentes, mas nunca resolvem verdadeiramente nenhum dos seus problemas, simplesmente porque o próprio ego é o problema.

Quando os egos se encontram, quer em relacionamentos pessoais quer em organizações e instituições, mais tarde ou mais cedo acontecem coisas "más", dramas de uma ou de outra espécie, sob a forma de conflitos, problemas, lutas de poder, violência física ou emocional, e outras coisas semelhantes. Isto inclui males colectivos, como por exemplo a guerra, o genocídio e a exploração – tudo devido à inconsciência acumulada. Além disso, muitos tipos de

doenças são causados pela resistência permanente do ego, que cria restrições e bloqueios no caudal da energia que percorre o corpo. Quando você se liga novamente ao Ser e deixa de ser governado pela sua mente, deixa de criar essas coisas. Deixa de criar ou de participar em dramas.

Sempre que dois ou mais egos se juntam, sucede-se algum tipo de drama. E mesmo que você viva completamente só, continuará a criar o seu próprio drama. Quando você se lamenta, isso é um drama. Quando se sente culpado ou ansioso, isso é um drama. Quando deixa que o passado ou o futuro obscureçam o presente, está a criar tempo, tempo psicológico – a matéria-prima do drama. Sempre que não honra o momento presente, permitindo que ele seja, está a criar um drama.

Há muitas pessoas que se apaixonam pelo drama da sua própria vida. A sua história é a sua identidade. O ego comanda as suas vidas. Investem nele toda a sua sensação de identidade. Até a sua busca – regra geral sem sucesso – de uma resposta, uma solução ou uma cura se toma parte do ego. O que essas pessoas mais temem e ao que mais resistem é ao fim do seu drama. Enquanto *forem* a suas mentes, o que elas mais temem e ao que mais resistem é ao seu próprio despertai

Quando você vive na completa aceitação do que é, põe fim a todo o drama na sua vida.

Ninguém conseguirá sequer discutir consigo, por mais que tente. Não se pode discutir com uma pessoa plenamente consciente. Uma discussão implica identificação com a mente e com uma posição mental, assim como resistência e reacção à posição da outra pessoa. O

resultado é que as polaridades opostas fornecem energia uma à outra. São os mecanismos da inconsciência. Você continuará a poder expor o seu ponto de vista clara e firmemente, mas por trás dele não haverá nem reacção, nem defesa, nem ataque. Por isso não se transformará em drama. Quando você está plenamente consciente, deixa de estar em conflito. "Ninguém que seja uno consigo próprio poderá sequer conceber conflitos", como se afirma em *A Course in Miracles.* Isto diz respeito não só aos conflitos com os outros, mas sobretudo aos conflitos dentro de si, que cessam quando deixa de haver choque entre as exigências e as expectativas da sua mente e aquilo que é.

## A IMPERMANÊNCIA E OS CICLOS DA VIDA

No entanto, enquanto você estiver na dimensão física e ligado à psique colectiva humana, a dor física – se bem que rara – continua a ser possível. Não se deve confundi-la com sofrimento, com dor mental e emocional. Todo o sofrimento é criado pelo ego e é devido a resistências. Da mesma forma, enquanto você estiver nessa dimensão, continuará sujeito à sua natureza cíclica e à lei da impermanência de todas as coisas, mas deixará de considerar isso como um "mal" – isso apenas é.

Ao permitir que todas as coisas sejam como são, ser-lhe-á revelada uma dimensão mais profunda subjacente ao jogo dos opostos; trata-se de uma presença permanente, uma profunda serenidade imutável, uma alegria sem origem, que está para além do bem e do mal. É a alegria do Ser, a paz de Deus.

Ao nível da forma, há o nascimento e a morte, a criação e a destruição, o crescimento e a desaparecimento de formas aparentemente separadas. Reflectem-se por todo o lado: no ciclo de vida de uma estrela ou de um planeta, de um corpo

físico, de uma árvore, de uma flor; na ascensão e queda das nações, dos sistemas políticos, das civilizações; e nos inevitáveis ciclos de ganho e de perda na vida de um indivíduo.

Há ciclos de sucesso, quando as coisas vêm até si e prosperam, e ciclos de insucesso, quando elas desaparecem ou se desintegram e você tem de se libertar delas para criar espaço para que surjam coisas novas ou para que a transformação aconteça. Se, nessa altura, se agarrar e resistir, isso significa que você se recusa a acompanhar o ciclo da vida, e sofrerá.

Não é verdade que o ciclo ascendente seja bom e o descendente seja mau, excepto no critério da mente. Geralmente, considera-se que o crescimento é positivo, mas não há nada que esteja sempre a crescer. Se o crescimento, seja de que espécie for, continuasse indefini-damente, acabaria por se tornar monstruoso e destrutivo. O desaparecimento é necessário para que apareça um novo crescimento. Não pode existir um sem o outro.

O ciclo descendente é absolutamente essencial à realização espiritual. Você terá falhado profundamente a algum nível ou experimentado alguma pesada perda ou uma profunda dor para se sentir atraído para a dimensão espiritual. Ou talvez o seu sucesso se tenha tornado vazio e sem sentido, acabando assim por ser um insucesso. Neste mundo, ou seja, ao nível da forma, toda a gente "falha" mais cedo ou mais tarde, é claro, e cada realização acaba por não dar em nada. Todas as formas são impermanentes.

Você poderá continuar activo e gostar de manifestar e criar formas e circunstâncias novas, mas não se identificará com elas. Não precisa delas para constituir a sua identidade.

Elas não são a sua vida – são apenas a sua situação de vida.

A sua energia física também está sujeita a ciclos. Você não pode estar sempre no pico.

Haverá alturas de baixa e de alta energia. Haverá períodos em que você estará intensamente activo e criativo, mas haverá igualmente alturas em que tudo lhe parecerá estagnado, em que lhe parecerá que não está a atingir os seus objectivos, nem a realizar nada. Um ciclo tanto poderá durar algumas horas como alguns anos. Há ciclos grandes e ciclos pequenos dentro desses ciclos grandes. Muitas doenças são criadas através da luta contra os ciclos de baixa energia, os quais são vitais para a regeneração. A compulsão para fazer e a tendência para ir buscar a sua sensação de mérito e de identidade a factores externos, como por exemplo à realização pessoal, será uma ilusão inevitável enquanto você se identificar com a mente. Isto fará com que lhe seja difícil ou mesmo impossível aceitar os ciclos descendentes e permitir que eles sejam. Assim, a inteligência do organismo poderá tomar conta de si e como medida de protecção, criar uma doença para o forçar a parar a fim de que a necessária regeneração possa ter lugar.

A natureza cíclica do Universo está intimamente ligada à impermanência de todas as coisas e de todas as situações. Buda fez disso o núcleo central dos seus ensinamentos.

Todas as condições são altamente instáveis e estão em constante fluir, ou, como ele disse, a impermanência é uma característica de todas as condições, de todas as situações que você encontra na sua vida. As coisas mudam, desaparecem, ou deixam de o satisfazer. A impermanência também é fulcral nos ensinamentos de Jesus: "Não junteis tesouros na terra, onde as traças e a ferrugem os consomem, e onde os ladrões os assaltam e roubam..."

Enquanto uma condição for considerada "boa" pela sua mente, seja um relacionamento, bens, uma posição social, um lugar, ou o seu corpo físico, a mente agarra-se a ela e identifica-se com ela. Fá-lo feliz, fá-lo sentir-se bem consigo próprio, e poderá tornar-se parte de quem você é ou pensa que é. Mas nada dura nesta dimensão em que as traças e a ferrugem consomem tudo. Ou acaba ou muda, ou então sofrerá uma alteração de polaridade: a mesma condição que era boa ontem ou no ano passado, de repente ou até mesmo gradualmente, torna-se má. A mesma condição que o fez feliz, fá-lo-á agora infeliz.

A prosperidade de hoje torna-se o consumismo vazio de amanhã. O casamento e a lua-de-mel felizes tornam-se um divórcio ou uma coexistência infelizes. Ou então a condição desaparece e a sua falta fá-lo infeliz. A mente não pode aceitar o desaparecimento de uma condição ou de uma situação a que se agarrou e com a qual se identificou. Agarrar-se-á à condição que desaparece e resistirá mudança. É quase como se lhe estivessem a arrancar um membro do corpo.

Por vezes, ouvimos falar de pessoas que se suicidam por perderem toda a fortuna ou por terem a reputação manchada. São casos extremos. Outras, sempre que ocorre uma ou outra perda importante, sentem-se profundamente infelizes e adoecem. Não conseguem dis-tinguir entre a sua vida e a sua situação de vida. Li recentemente a história de uma actriz famosa que morreu na casa dos oitenta anos. Quando a sua beleza começou a desaparecer e as marcas do tempo se fizeram sentir, ela sentiu-se tão intensamente infeliz que se isolou completamente. Também ela se identificara com uma condição: a sua aparência externa.

Primeiro, essa condição deu-lhe uma sensação de identidade feliz, mais tarde transformou-se numa sensação infeliz. Se

ela tivesse sido capaz de se ligar à vida interior, sem forma e intemporal, poderia ter observado e aceitado o envelhecimento da sua forma externa a partir de uma perspectiva de serenidade e de paz. Além disso, a sua forma externa manifestaria cada vez mais a luz da sua verdadeira natureza sem idade, e assim a sua beleza não teria perdido o brilho, mas ter-se-ia simplesmente transformado em beleza espiritual. Contudo, ninguém lhe disse que isso era possível. O tipo de conhecimento essencial ainda não está amplamente difundido.

Buda ensinou que até mesmo a sua felicidade é *dukkha* – palavra páli que significa

"sofrimento" ou "insatisfação". É inseparável do seu oposto. Significa isso que a sua felicidade e infelicidade são de facto uma só. Apenas a ilusão do tempo as separa.

Não é que eu esteja a ser negativo. Estou simplesmente a reconhecer a natureza das coisas, de modo a não correr atrás de uma ilusão para o resto da sua vida. Nem estou a dizer que você deveria deixar de apreciar as coisas ou as condições agradáveis ou belas.

Mas através delas procurar alguma coisa que elas não lhe podem dar – uma identidade, uma sensação de permanência e realização pessoal – resulta inevitavelmente em frustração e sofrimento. Toda a indústria publicitária e a sociedade de consumo ruiriam se as pessoas se tornassem iluminadas e deixassem de procurar encontrar as suas personalidades através de *coisas.* Quanto mais você procurar a felicidade dessa maneira, mais ela lhe fugirá. Nada do que existe no exterior lhe poderá dar satisfação, excepto temporária e superficialmente, mas você poderá ter muitas desilusões antes de compreender essa verdade. As coisas e as condições poderão dar-lhe prazer, mas também lhe poderão

provocar dor. As coisas e as condições poderão dar-lhe prazer, mas não poderão dar-lhe *alegria.* Nada lhe poderá dar *alegria. A* alegria não tem causa e nasce no interior, sob a forma da alegria do Ser. É parte essencial do estado interior de paz, o estado a que se chama a paz de Deus. É o seu estado natural, não é uma coisa pela qual você tenha de lutar ou trabalhar muito.

Muitas pessoas nunca compreendem que não pode haver "salvação" em nada do que elas fazem, possuem ou alcançam. Aquelas que o compreendem, aborrecem-se muitas vezes do mundo e ficam deprimidas: se nada lhe pode dar verdadeira satisfação, o que pode você tentar fazer, qual é a razão de ser de tudo isto? O profeta do *Velho Testamento* deve ter chegado a essa conclusão quando escreveu: "Vi tudo o que foi feito debaixo do Sol, e olhai! Tudo é vaidade e aflição de espírito". Quando chegar a este ponto, você estará a um passo do desespero – e a um passo da iluminação.

Um monge budista disse-me uma vez: "Tudo o que aprendi nos meus vinte anos de monge pode resumir-se numa frase: Tudo o que surge desaparece. É isto que eu sei." O que ele queria dizer, evidentemente, era o seguinte: aprendi a não oferecer resistência ao que aprendi a permitir que o momento presente seja e a aceitar a natureza impermanente de todas as coisas e de todas as condições. Assim, eu encontrei a paz.

Não oferecer resistência à vida é estar num estado de graça, de bem-estar e de leveza.

Esse estado deixa então de depender de coisas que sejam, de certo modo, boas ou más.

Poderá parecer um paradoxo e, no entanto, quando a sua dependência interior da forma desaparece, as suas condições gerais de vida, as formas exteriores, tendem a melhorar muito. As coisas, as pessoas ou as condições que pensava serem necessárias para a sua felicidade chegam--lhe agora sem trabalho nem esforço da sua parte, e você tem a liberdade de as gozar e de as apreciar – enquanto durarem. É evidente que todas essas coisas continuarão a desaparecer, os ciclos continuarão a ir e a vir, mas sem a dependência deixa de haver o medo da perda. A vida fluí com facilidade.

A felicidade com origem em alguma fonte secundária nunca é muito profunda. É apenas um pálido reflexo da alegria do Ser, da paz vibrante que você encontra no seu interior quando entra no estado de não--resistência. O Ser levá-lo-á para além das polaridades opostas da mente e libertá-lo-á da dependência da forma. Mesmo que tudo ruísse e se desagregasse à sua volta, você continuaria a sentir um profundo centro de paz. Poderia não ser feliz, mas estaria em paz.

## USAR E ABANDONAR A NEGATIVIDADE

Toda a resistência interior é sentida como negatividade de uma forma ou de outra. Toda a negatividade é resistência. Neste contexto, as duas palavras são praticamente sinónimos. A negatividade vai desde a irritação ou da impaciência até à cólera mais feroz, desde um estado de espírito depressivo ou de um ressentimento obstinado até um desespero suicida. Por vezes, a resistência desperta o corpo de dor emocional e, nesse caso, qualquer situação poderá produzir uma negatividade intensa, como por exemplo cólera, depressão ou um profundo pesar.

O ego acredita que pode manipular a realidade através da negatividade e assim obter o que quer. Acredita que pode atrair através dela uma situação desejável ou desfazer uma indesejável. O livro a *course in miracles* faz notar correctamente que sempre que você se sente infeliz há uma convicção inconsciente de que a infelicidade "lhe comprará" o que você deseja. Se "você" —

a mente — não acreditasse que a infelicidade funciona, por que razão a criaria?

O facto é que, evidentemente, essa negatividade não funciona. Em vez de atrair uma condição desejável, impede-a de surgir. Em vez de desfazer uma situação indesejável, mantém-na no lugar. A sua única função "útil" é fortalecer o ego, e é por isso que o ego a adora.

Quando você se identifica com alguma forma de negatividade, não a quer abandonar e, a um nível profundamente inconsciente, não quer mudanças positivas. Seria uma ameaça para a sua identidade como pessoa deprimida, colérica ou dura. Então você passa a ignorar, a recusar ou a sabotar tudo o que há de positivo na sua vida. Esse fenómeno é comum. Também é insensato.

A negatividade não é absolutamente nada natural. É um poluente psíquico, e há uma profunda ligação entre o envenenamento e a destruição da natureza e a enorme negatividade que se foi acumulando na psique humana colectiva.

Nenhuma outra forma de vida neste planeta conhece a negatividade, apenas os seres humanos, e também nenhuma outra forma de vida viola e envenena a terra que a sustenta. Já alguma vez viu uma flor infeliz ou algum carvalho com stresse? Conhece algum golfinho deprimido,

alguma rã com problemas de auto-estima, algum gato que não relaxe, ou algum pássaro que sinta ódio e ressentimento? Os únicos animais que ocasionalmente poderão sentir algo parecido com negatividade ou mostrar sinais de comportamento neurótico são os que vivem em contacto íntimo com os seres humanos e se ligam desse modo à mente humana e à sua insensatez.

Observe qualquer planta ou animal e deixe que eles lhe ensinem a aceitar o que é, a render-se ao Agora. Deixe que lhe ensinem o Ser. Deixe que lhe ensinem a integridade –

que significa ser uno, ser você próprio, ser real. Deixe que lhe ensinem a viver e a morrer, e a *não* fazer um problema do viver e do morrer.

Convivi com vários mestres Zen – e todos eles eram gatos. Até mesmo os patos me deram importantes lições espirituais. Observá-los é em si uma meditação. Eles vogam tão calmamente, em paz consigo próprios, tão totalmente presentes no Agora, dignos e perfeitos como só uma criatura sem mente o pode ser. Ocasionalmente, no entanto, dois patos podem lutar – por vezes sem razão aparente, ou porque algum deles terá invadido o território do outro. Geralmente, a luta dura apenas alguns segundos, e depois os patos separam-se, nadam em direcções opostas, batendo as asas repetida e vigorosamente.

Depois continuam a nadar, tão calmamente como se a luta não tivesse tido lugar. A primeira vez que vi isto a acontecer, compreendi de repente que, ao baterem as asas, eles soltavam o excesso de energia, evitando assim que ela ficasse presa no seu corpo e se transformasse em negatividade. Isto é sabedoria natural, e para eles é fácil porque não possuem uma mente que mantenha o passado

vivo desnecessariamente, para depois construírem uma identidade à sua volta.

*E uma emoção negativa não poderia conter também alguma mensagem importante? Por exemplo, se eu me sentir deprimido com frequência, isso poderá ser um sinal de que na minha vida alguma coisa corre mal, e serei obrigado a olhar para a minha situação de vida e fazer algumas alterações. Portanto, devo escutar o que a emoção tem para me dizer e não rejeitá-la simplesmente como sendo negativa.*

É verdade que as emoções negativas recorrentes, tal como as doenças, contêm por vezes uma mensagem. Mas todas as alterações que fizer, tenham elas a ver com o seu trabalho, com os seus relacionamentos, ou com o seu meio ambiente, serão, em última análise, uma simples operação plástica, a menos que tenham origem numa mudança do nível da sua consciência. E isso só pode significar uma coisa: tornar-se mais presente. Quando atinge um certo grau de presença, você deixa de precisar da negatividade para lhe dizer o que é preciso na sua situação de vida. Mas enquanto a negatividade *estiver* lá, você deve usá-la.

Use-a como uma espécie de sinal que lhe lembre para estar mais presente.

Como *podemos impedir que a negatividade surja, e como nos podemos ver livres dela quando ela surgir?*

Como já disse, você pode impedir que ela surja tornando-se plenamente presente. Mas não se sinta desencorajado. Ainda há muito poucas pessoas no planeta que conseguem manter um estado de consciência permanente, embora algumas já estejam bem perto disso.

Em breve, creio, haverá muitas mais.

Sempre que se der conta que algum tipo de negatividade surgiu dentro de si, encare-a não como um insucesso, mas como um sinal útil que lhe diz: "Acorda. Sai da tua mente. Sê presente."

Há um romance de Aldous Huxley, intitulado *Island,* escrito nos seus últimos anos de vida, quando ele começou a interessar-se pelos ensinamentos espirituais. Conta a história de um homem naufragado numa ilha distante, isolada do resto do mundo. Nessa ilha há uma civilização invulgar. Tem ela de extraordinário que os seus habitantes, ao contrário dos do resto do mundo, são realmente sensatos. A primeira coisa que o homem nota são papagaios multicolores, empoleirados nas árvores, que parecem estar constantemente a recitar as palavras "Atenção. Aqui e Agora. Atenção. Aqui e Agora". Mais à frente, ficamos a saber que foram os ilhéus quem lhes ensinou essas palavras a fim de se lembrarem sempre de estar presentes.

Por isso, sempre que sentir que a negatividade está a surgir dentro de si, seja ela provocada por algum factor externo, por algum pensamento, ou até mesmo por nada de especial, encare-a como uma voz que lhe diz "Atenção. Aqui e Agora. Acorda". Mesmo a mais pequena irritação é significativa e precisa de ser reconhecida e observada; de outro modo, haverá uma acumulação de reacções inobservadas. Como eu já disse, você poderá simplesmente ver-se livre da reacção logo que compreenda que não quer esse campo de energia dentro de si e de que ela não serve para nada. Mas então certifique-se de que se liberta dela completamente. Se não se libertar dela, aceite simplesmente que ela existe e preste atenção à sensação, como fiz notar mais atrás.

Como alternativa a libertar-se de uma reação negativa, poderá fazê-la desaparecer imaginando-se a ficar transparente à causa externa da reação. No início,

aconselho-o a praticar com coisas pequenas e mesmo banais. Imaginemos que você se encontra sentado calmamente em sua casa. De repente, ouve-se o som penetrante do alarme de um carro do outro lado da rua. A irritação surge. Qual é a finalidade da irritação? Absolutamente nenhuma. Por que é que você a criou? Não criou. Foi a sua mente que a criou. Foi totalmente automático, totalmente inconsciente. Porque é que a mente a criou? Porque se agarra à convicção inconsciente de que a sua resistência, que você sente sob a forma de uma certa negatividade ou infelicidade, suprimirá de certo modo a condição indesejável. É

evidente que isso é uma ilusão. A resistência que a mente cria, a irritação ou a ira neste caso, é de longe mais perturbadora do que a causa original que ela está a tentar desfazer.

Tudo isto pode ser transformado em exercício espiritual. Sinta-se a ficar transparente, por assim dizer, sem a solidez de um corpo material. Agora, deixe que o ruído, ou seja, o que provocou a reacção negativa, o atravesse. Ele deixa de embater numa "parede" sólida dentro

de si. Como eu já disse, primeiro deve praticar com coisas pequenas. O alarme do carro, o ladrar de um cão, os gritos das crianças, um engarrafamento do trânsito. Em vez de ter uma parede de resistência dentro de si, que é constante e dolorosamente atingida por coisas que

"não deveriam estar a acontecer", deixe que tudo o atravesse.

Imagine que alguém diz uma coisa ofensiva que o magoe. Em vez de ter uma reacção inconsciente de negatividade, como por exemplo o ataque, a defesa ou a introversão, deixe

que tudo isso o atravesse. Não ofereça resistência. É como se não estivesse lá ninguém a magoá-lo. *Isso* é perdoar. Desse modo, você torna-se invulnerável. Se quiser, poderá ainda dizer à pessoa em questão que o seu comportamento é inaceitável. Mas essa pessoa deixará de ter o poder de dominar o teu estado interior. Você estará então em seu poder - e não em poder de outra pessoa, nem a ser dominado pela sua mente. Seja o alarme de um carro, uma pessoa malcriada, uma cheia, um terramoto ou a perda de todos os seus bens, o mecanismo de resistência é sempre o mesmo.

*Tenho praticado meditação, tenho ido a seminários, tenho lido muitos livros sobre espiritualidade e tento estar num estado de não--resistência - mas se me perguntar se achei a verdadeira e duradoura paz interior, a minha resposta honesta terá de ser "não".*

*Por que é que a não achei? Que mais devo eu fazer?*

Você continua a procurar fora de si e não consegue deixar de ter uma atitude de busca.

Talvez o próximo seminário lhe traga a resposta, talvez aquela nova técnica o faça. A si, eu dir-lhe-ia: não procure a paz. Não procure nenhum outro estado para além daquele em que se encontra agora; de outro modo, construirá conflitos interiores e uma resistência inconsciente. Perde-se a si próprio por não estar em paz. No momento em que aceitar *completamente* a sua ausência de paz, a sua ausência de paz transmutar-se-á em paz. Tudo aquilo que aceitar plenamente levá-lo-á onde você quer chegar, levá-lo-á à paz. É o milagre da rendição.

Já deve ter ouvido a frase "oferece a outra face", que um grande mestre da iluminação ensinou há 2000 anos atrás.

Tentava ele comunicar simbolicamente o segredo da não-resistência e da não-reacção. Nesta sua afirmação, como em todas as outras, ele preocupa-va-se unicamente com a sua realidade interior e não com a conduta exterior da sua vida.

Conhece a história de Banzan? Antes de se tornar um grande mestre Zen, passou muitos anos a tentar alcançar a iluminação, mas esta fugia-lhe. Então um dia, enquanto deambulava pelo mercado, ouviu uma conversa entre o homem do talho e um seu freguês.

"Dá-me a melhor peça de carne que tiveres", dizia o freguês. E o homem do talho respondia: "Qualquer uma das minhas peças de carne é a melhor. Não há nenhuma peça de carne que não seja a melhor." E ouvindo aquilo, Banzan ficou iluminado.

Estou a ver que você está à espera de uma explicação. Quando você aceita o que é, qualquer peça de carne – qualquer momento – é o melhor. É isso a iluminação.

## A NATUREZA DA COMPAIXÃO

Tendo transcendido os opostos fabricados pela mente, você torna-se um lago profundo.

A situação exterior da sua vida e tudo o que nela acontecer é a superfície do lago. Por vezes calmo, por vezes batido pelo vento e encrespado, conforme os ciclos e as estações.

Bem no fundo, no entanto, o lago nunca é perturbado. Você é o lago todo e não apenas a superfície, e está em contacto com a sua própria profundeza, que permanece absolutamente parada. Você não oferece resistência às mudanças, agarrando-se mentalmente a qualquer situação. A sua paz interior não depende disso. Você habita no Ser – imutável, intemporal, imortal – e deixa de depender, para a

sua realização ou felicidade, do mundo exterior das formas em constante mutação. Poderá gostar delas, brincar com elas, criar novas formas, apreciar a beleza de todas elas. Mas não será necessário ficar preso a nenhuma delas.

*Ao ficar-se assim tão desprendido, não significará isso que também se fica distante dos outros seres humanos?*

Pelo contrário. Enquanto você estiver inconsciente do Ser, a realidade dos outros seres humanos escapar-lhe-á, porque você não encontrou ainda a sua própria realidade. A sua mente poderá gostar ou não da forma dos outros seres humanos, a qual não consiste apenas no corpo, mas também inclui a mente. Um verdadeiro relacionamento só é possível quando existe a consciência do Ser. A partir do Ser, você aperceber-se-á do corpo e da mente da outra pessoa como sendo apenas um filtro, por assim dizer, atrás do qual você sente a verdadeira realidade dela, tal como sente a sua. Desse modo, ao ver-se confrontado com o sofrimento ou com o comportamento inconsciente de uma outra pessoa, você ficará presente e em contacto com o Ser e poderá assim ver para além da forma e sentir o Ser radioso e puro da outra pessoa através do seu próprio Ser. Ao nível do Ser, todo o sofrimento é reconhecido como uma ilusão. O sofrimento deve-se à identificação com a forma. Ocorrem por vezes milagres de cura através dessa compreensão, pelo despertar da consciência do Ser nos outros - se eles estiverem prontos.

*É nisso que consiste a compaixão?*

É. A compaixão consiste em reconhecer a profunda ligação que existe entre si e todas as outras criaturas. Mas a compaixão tem duas faces, essa ligação tem duas faces. Por um lado, visto que você está aqui no seu corpo físico, a sua forma física partilha da vulnerabilidade e da mortalidade de todos os outros seres humanos e de cada ser vivo. Na

próxima vez que disser "Não tenho nada em comum com tal pessoa", lembre-se de que tem muita coisa em comum: daqui a alguns anos - dois ou setenta, pouca diferença faz - ambos se terão transformado em corpos putrefactos, depois em montículos de poeira, depois em absolutamente nada. É uma compreensão que nos faz pensar e sentir muito humildes, e deixa pouco espaço para o orgulho. É um pensamento negativo? Não, é um facto. Não serve de nada ignorá-lo. Nesse sentido, existe uma completa igualdade entre si e todas as outras criaturas.

Um dos exercícios espirituais mais poderosos é meditar profundamente na mortalidade das formas físicas, incluindo a sua. Chama--se a isso morrer antes de morrer. Chegará pois uma altura em que todas as formas da mente ou pensamentos também morrerão. No entanto, *você* continuará a existir – a presença divina que você é. Radiosa, plenamente desperta. Nunca morre nada que seja real, só morrem os nomes, as formas e as ilusões.

A compreensão desta dimensão imortal, a sua verdadeira natureza, é o outro lado da compaixão. A um nível de profundo sentimento, você reconhecerá agora não apenas a sua própria imortalidade, mas, através dela, a imortalidade de todas as outras criaturas. Ao nível das formas, você partilha a mortalidade e a precariedade da existência. Ao nível do Ser, partilha a vida radiosa e eterna. São estes os dois aspectos da compaixão. Na compaixão, os sentimentos aparentemente opostos de tristeza e de alegria fundem-se num só e transmutam-se numa paz interior profunda. É a paz de Deus. É um dos sentimentos mais nobres de que os seres humanos são capazes, e possui uni grande poder de cura e de transformação. Mas a verdadeira compaixão, tal como acabei de a descrever, ainda é muito rara. Ter uma empatia profunda com o sofrimento de outrem requer certamente um elevado grau de consciência, mas representa

unicamente um dos lados da compaixão. Não é completo. A verdadeira compaixão ultrapassa a empatia ou a simpatia. Não acontece antes de a tristeza se fundir com a alegria, a alegria do Ser para além da forma, a alegria da vida eterna.

## PARA UMA ORDEM DIFERENTE DA REALIDADE

*Não concordo que o corpo tenha de morrer. Estou convencido de que podemos alcançar a imortalidade física. Acreditamos na morte e é por isso que o corpo morre.*

O corpo não morre porque você acredita na morte. O corpo existe ou parece existir porque você acredita na morte. O corpo e a morte fazem parte da mesma ilusão, criada pelo modo egoico da consciência, a qual não possui consciência da Fonte da vida e se vê a si própria como separada e permanentemente ameaçada. Por isso, ela cria a ilusão de que você é um corpo, um veículo físico e denso que está constantemente sob ameaça.

Ter a percepção de si próprio como um corpo vulnerável que nasceu e pouco depois morrerá – é a ilusão. Corpo e morte: uma ilusão. Um não existe sem o outro. Você quer manter um lado da ilusão e ver-se livre do outro, mas isso é impossível. Ou mantém tudo ou desiste de tudo.

E no entanto você não pode escapar ao corpo, nem é obrigado a fazê-lo. O corpo é uma percepção incrivelmente errada da sua verdadeira natureza. E a sua verdadeira natureza está escondida algures dentro dessa ilusão, não fora dela, é por isso que o corpo continua a ser o único ponto de acesso a ela.

Se você visse um anjo e o tomasse por uma estátua, tudo o que teria a fazer seria ajustar a sua visão e olhar mais atentamente para a "estátua de pedra", e não começar a

olhar para qualquer outro lado. Descobriria então que nunca existiu uma estátua de pedra.

*Se é a crença na morte que cria o corpo, então porque é que um animal tem um corpo?*

*Um animal não possui um ego e não acredita na morte...*

E mesmo assim morre, ou parece morrer.

Lembre-se de que a sua percepção do mundo é um reflexo do seu estado de consciência.

Você não está separado dele, e lá fora não existe

um mundo objectivo. Em todos os momentos, a sua consciência cria o mundo que você habita. Uma das maiores descobertas da física moderna diz respeito à unidade entre o observador e o observado, a pessoa que conduz a experiência – a consciência observadora

– não pode ser separada dos fenómenos observados, e um olhar diferente faz com que os fenómenos observados se comportem de maneira diferente. Se você acredita, a um nível profundo, na separação e na luta pela sobrevivência, então vê essa crença reflectida em tudo o que o cerca e as suas percepções são dominadas pelo medo. Habita num mundo dominado pela morte e por corpos que lutam, que se matam e se devoram uns aos outros.

Nada é o que parece ser. O mundo que você cria e vê através da mente egoica poderá parecer um lugar muito imperfeito, até mesmo um vale de lágrimas. Mas tudo aquilo que você apreende não passa de uma espécie de símbolo, como uma imagem num sonho. Trata-se da forma como a sua consciência interpreta e interage com a dança da energia molecular do Universo. Essa energia é a matéria-

prima da chamada realidade física. Você apreende-a em termos de corpos, de nascimento e de morte, ou como uma luta pela sobrevivência. É

possível que haja, e há de facto, um número infinito de interpretações completamente diferentes de mundos completamente diferentes – tudo dependendo da consciência que os percebe. Todo o ser é um ponto focal de consciência, e todo esse ponto focal cria o seu próprio mundo, embora todos esses mundos se interliguem. Há um mundo humano, um mundo de formigas, um mundo de golfinhos, e assim por diante. Há inúmeros seres cuja frequência de consciência é tão diferente da sua que provavelmente você nem sequer se dá conta da sua existência, nem eles da sua. Os seres altamente conscientes, que têm consciência da sua ligação à Fonte e uns aos outros, habitam um mundo que a si poderia parecer um reino celestial – e, em última análise, é o que todos os mundos são.

O nosso mundo colectivo humano é, em grande medida, criado pelo nível de consciência a que chamamos mente. Mesmo dentro do mundo colectivo humano, existem diferenças enormes, muitos "submundos" diferentes, dependendo de quem os percepciona, ou seja, dependendo dos criadores dos respectivos mundos. E como todos os mundos estão interligados, quando a consciência colectiva humana se transforma, a Natureza e o reino animal reflectirão essa transformação. Daí a afirmação da *Bíblia* que nos tempos vindouros

"o leão se deitará com o cordeiro". O que aponta para a possibilidade de uma ordem de realidade completamente diferente.

Como eu já disse, o mundo, tal como ele nos aparece agora, é em grande medida um reflexo da mente egoica. E sendo o medo uma consequência inevitável da ilusão egoica, ele é um mundo dominado pelo medo. Tal como as imagens num sonho são símbolos de estados e sentimentos interiores, também a nossa realidade colectiva é, em grande medida, uma expressão simbólica do medo e das espessas camadas de negatividade que se foram acumulando na psique colectiva humana. Nós não estamos separados do nosso mundo, pelo que, quando a maioria dos seres humanos se libertar da ilusão egoica, essa mudança interior afectará toda a criação. Habitaremos, literalmente, num mundo novo. Será uma alteração na consciência planetária. O estranho provérbio budista, que diz que cada árvore e cada folha se tornarão iluminadas, aponta para a mesma verdade. Segundo São Paulo, toda a criação está a espera que os seres humanos se tornem iluminados. É assim que eu interpreto a frase "O Universo criado espera com grande expectativa que os filhos de Deus sejam revelados." E São Paulo continua, dizendo que toda a criação será redimida através disso: "Até ao presente... todo o Universo criado em todas as suas partes geme como se estivesse com as dores de parto."

O que está a nascer é uma nova consciência e, como seu reflexo inevitável, um novo mundo. A mesma coisa está prevista no *Apocalipse:* "Então eu vi um novo Céu e uma nova Terra, pois o primeiro céu e a primeira Terra tinham desaparecido".

Mas você não deve confundir as causas com os efeitos. A sua primeira tarefa não deve ser procurar a salvação através da criação de um mundo melhor, mas sim despertar da sua identificação com as formas. Deixará então de ser escravo deste mundo, deste nível de realidade. Poderá sentir as suas raízes no Não-Manifesto e ficar assim livre do apego ao

mundo manifesto. Poderá continuar a gozar os prazeres deste mundo, mas, como deixará de haver o medo da perda, não precisará de se agarrar a eles. Embora possa fruir dos prazeres sensuais, a ânsia por experiências sensuais desaparece, assim como desaparece a constante busca de realização pessoal por meio da satisfação psicológica, por meio da alimentação do ego. Passará a estar em contacto com alguma coisa infinitamente maior do que qualquer prazer, maior do que qualquer coisa manifesta.

De certo modo, deixará de precisar do mundo. Nem sequer precisará que ele seja diferente do que é.

Só nessa altura é que começará a dar uma contribuição real para surgir um mundo melhor, para criar uma ordem de realidade diferente. Só nessa altura é que será capaz de sentir a verdadeira compaixão e de ajudar os outros ao nível da causa do seu sofrimento.

Só os que transcenderem o mundo poderão fazer surgir um mundo melhor.

Já aqui falámos da natureza dual da verdadeira compaixão, que é o reconhecimento do laço comum da mortalidade e da imortalidade que compartilhamos com os outros seres vivos. A esse nível mais profundo, a compaixão toma-se curativa no sentido mais vasto.

Nesse estado, a sua influência curativa baseia-se principalmente, não em fazer, mas em ser. Todas as pessoas com quem você estiver em contacto serão tocadas pela sua presença e afectadas pela paz que você emana, quer tenha ou não consciência dela. Quando você está plenamente presente e as pessoas à sua volta manifestam comportamentos inconscientes, você não sente necessidade de reagir, pelo que não lhes atribui nenhuma realidade. A

sua paz é tão grande e profunda que tudo o que não for paz desaparece nela como se nunca tivesse existido. O que provoca uma interrupção do ciclo kármico de acção e reacção. Os animais, as árvores, as flores sentirão a sua paz e responder-lhe-ão. Você ensina sendo, demonstrando a pura consciência e eliminando o sofrimento pela raiz. Você elimina a inconsciência do mundo.

Isto não significa que também não se ensine através da acção – por exemplo, fazendo notar como deixar de se identificar com a mente, como reconhecer os padrões de consciência dentro de si próprio, e outras coisas semelhantes. Mas quem você é será sempre um ensinamento mais vital, com maior poder de transformar o mundo, do que aquilo que você diz, e é ainda mais essencial do que aquilo que você faz. Além disso, reconhecer a primazia do Ser, e trabalhar assim ao nível das causas, não exclui a possibilidade de a sua compaixão se poder manifestar simultaneamente ao nível da acção e do efeito, ao aliviar o sofrimento sempre que você se depare com ele. Se alguém com fome lhe pedir pão e se você tiver algum, dê-lho. Mas ao dar o pão, por muito curta que seja a vossa interacção, o que importa realmente é esse momento de partilha do Ser, do qual o pão é apenas um símbolo. Dá-se dentro dele uma profunda cura. Nesse momento, deixa de haver alguém que dá e alguém que recebe.

*Mas não deveria sequer haver fome. Como poderemos nós criar um mundo melhor sem primeiro atacar males como a fome e a violência?*

Todos os males são *o efeito* da inconsciência. Você poderá aliviar os efeitos da inconsciência, mas não os poderá eliminar a não ser que elimine a respectiva causa. A mudança verdadeira acontece no interior e não no exterior.

Se você sentir vocação para aliviar os sofrimentos no mundo, isso é uma coisa nobre, mas lembre-se de não se concentrar exclusivamente no exterior, senão encontrará apenas frustração e desespero. Sem uma profunda mudança na consciência humana, o sofrimento do mundo é um poço sem fundo. Portanto, não deixe que a sua compaixão tenha apenas um lado. A empatia com a dor ou a carência de outrem e um desejo de ajudar devem ser equilibrados por uma compreensão mais profunda da natureza eterna de toda a vida e da ilusão de toda a dor. Depois, deixe que a sua paz se transmita em tudo o que fizer e você estará a trabalhar simultaneamente ao nível dos efeitos e das causas.

O mesmo se aplica se você apoiar algum movimento para impedir os seres humanos profundamente inconscientes de se destruírem a si próprios, uns aos outros e ao planeta, ou de continuarem a infligir terríveis sofrimentos a outros seres sensíveis. Lembre-se: tal como não pode lutar contra as trevas, também não pode lutar contra a inconsciência. Se o tentar fazer, as polaridades opostas tornar-se-ão mais fortes e mais profundamente enraizadas. Você passará a identificar-se com uma das polaridades, criará um "inimigo" e será arrastado para a inconsciência. Alerte as pessoas distribuindo informação, ou, pelo menos, praticando a resistência passiva. Mas certifique-se de que não transporta nenhuma resistência interior, nenhum ódio, nenhuma negatividade. "Ama os teus inimigos", disse Jesus, o que, evidentemente, significa "não tenhas inimigos".

Quando começar a trabalhar ao nível do efeito, é demasiadamente fácil perder-se nele.

Fique muito atento e muito, muito presente. O nível das causas tem de ser sempre o seu principal objectivo, o ensino

da iluminação a sua meta principal e a paz o dom mais precioso que pode dar ao mundo.

## 10 - O Significado da Rendição

## ACEITAÇÃO DO *AGORA*

*Mencionou várias vezes a palavra "rendição". Não gosto dessa ideia. S* oa *um pouco fatalista. Se aceitarmos sempre as coisas como elas* são, *não faremos esforço nenhum para* as *melhorar. Quer-me parecer que progresso significa, tanto na nossa vida* pessoal *como na colec* tiva, *não aceitar* as *limitações do presente, mas procurar* ultrapassá- *las e criar algo melhor. Se não* tivéssemos *feito* assim, *ainda hoje estaríamos a* viver *em cavernas. Como é que concilia* rendição com *mudar as coisas e fazer com que os projectos se concretizem?*

Para algumas pessoas, a palavra rendição poderá ter uma conotação negativa, significando derrota, desistência, insucesso em enfrentar os desafios da vida, letargia, etc.

A verdadeira rendição, no entanto, é uma coisa totalmente diferente. Não quer dizer aceitar passivamente toda e qualquer situação em que você se encontre sem fazer nada para a resolver. Nem sequer significa não fazer planos ou iniciar uma acção positiva.

Render-se consiste na sabedoria simples, mas profunda, de *obedecer* e não *opor-se* ao caudal da vida. O único lugar em que pode ter a experiência do caudal da vida é no Agora, por isso render-se é aceitar, incondicionalmente e sem reservas, o momento presente. É pôr de parte a resistência interior ao que é. A resistência interior é dizer "não" ao que é, através do juízo mental e da negatividade emocional. Torna-se particularmente evidente quando as coisas "correm mal", o que significa que há um hiato entre as exigências ou

expectativas rígidas da sua mente e o que é. Esse é o hiato da dor. Se você já viveu bastante tempo, sabe que as coisas "correm mal" bastantes vezes. É precisamente nessas alturas que a rendição tem de ser praticada, se quiser eliminar a dor e o desgosto da sua vida. A aceitação do que é liberta-o imediatamente da identificação com a mente e assim liga-o novamente ao Ser. A resistência é a mente.

A rendição é um fenómeno puramente interior. Não quer dizer que ao nível exterior não possa tomar providências para alterar uma situação. De facto, não é a situação global que você tem de aceitar quando se rende, mas apenas o pequeno segmento chamado Agora.

Por exemplo, se você estivesse atolado na lama, não diria: "Muito bem, resigno-me a ficar atolado na lama". Resignação não é rendição. Você não tem de aceitar uma situação indesejável ou desagradável na sua vida. Nem tem de se iludir a si próprio dizendo que não há nada de errado em estar atolado na lama. Não. Você reconhece completamente que quer sair da lama. Depois concentra a sua atenção no momento presente sem o classificar mentalmente de modo algum. Significa isso que você não julga o Agora. Por conseguinte, não há resistência nem negatividade emocional. Você aceita o momento tal como ele é.

Depois toma providências e faz tudo para sair da lama. A isso eu chamo acção positiva. É

de longe mais eficaz do que a acção negativa, que deriva da cólera, do desespero ou da frustração. Até alcançar o resultado desejado, continue a praticar a rendição abstendo-se de classificar o Agora.

Deixe-me ilustrar esta questão por meio de uma analogia. Você está a andar de noite por um caminho rodeado por

espesso nevoeiro. Mas leva consigo uma lanterna potente que rompe o nevoeiro e abre um espaço estreito, mas nítido à sua frente. O nevoeiro é a sua situação de vida, que inclui o passado e o futuro; a luz da lanterna é a sua presença consciente; o espaço nítido é o Agora.

Não se render torna a sua forma psicológica, a concha do ego, mais rígida, criando assim uma forte sensação de separação. O mundo à sua volta e as pessoas, em particular, são considerados como ameaças. Surge a compulsão inconsciente de destruir os outros através de juízos, assim como a necessidade de competir e dominar.

A própria natureza torna-se sua inimiga e as suas percepções e interpretações são governadas pelo medo. A doença mental a que chamamos paranóia é apenas uma forma ligeiramente mais aguda desse estado de consciência normal, mas disfuncional.

Não é apenas a sua forma psicológica, mas também a sua forma física – o seu corpo –

que se torna dura e rígida através da resistência. Cria-se tensão em várias partes do corpo, e esse corpo contrai--se como um todo. A corrente livre de energia da vida que percorre o corpo, e que é essencial para o seu funcionamento saudável, fica muitíssimo restringida. O

exercício físico e determinadas formas de terapia física poderão ser úteis para restaurar essa corrente mas, se não praticar a rendição no seu dia-a-dia, essas coisas só lhe poderão proporcionar um alívio temporário dos sintomas, já que a sua causa – o padrão de resistência – não foi desfeita.

Existe alguma coisa dentro de si que permanece insensível às circunstâncias transitórias que criam a sua situação de vida e você só lhe tem acesso através da rendição. É a sua

vida, o seu próprio Ser, que existe eternamente no reino eterno do presente. Encontrar essa vida é "a única coisa necessária" de que Jesus falou.

Se acha que a sua situação de vida é insatisfatória ou até mesmo intolerável, só através da rendição é que você conseguirá quebrar o padrão de resistência inconsciente que perpetua essa situação.

Render-se é perfeitamente compatível com tomar providências, com iniciar uma mudança ou alcançar metas. Mas no estado de rendição há uma energia totalmente diferente, uma qualidade diferente que se manifesta na sua acção. Ao render-se, você liga-se novamente com a energia da fonte do Ser e, se o que você fizer estiver infuso do Ser, torna-se uma celebração rejubilante da energia da vida, que o levará mais profundamente para o interior do Agora. Através da não-resistência, a qualidade da sua consciência e, por conseguinte, a qualidade de tudo o que você fizer ou criar, será incomensuravelmente mais intensa. Os resultados tomarão então conta de si próprios e reflectirão essa qualidade.

Poderíamos chamar--lhe "acção rendida". Não se trata do trabalho tal como o conhece-mos há milhares de anos. À medida que mais seres humanos forem despertando, a palavra *trabalho* desaparecerá do nosso vocabulário, e talvez se crie uma palavra nova para a substituir.

É a qualidade da sua consciência deste momento que é o factor determinante do tipo de futuro que você terá, pelo que render-se é a coisa mais importante que pode fazer para provocar uma mudança positiva. Qualquer providência que você tomar será uma questão secundária. Nenhuma providência verdadeiramente positiva poderá nascer de um estado de consciência de não-rendição.

*Creio compreender que se eu me encontrar numa situação desagradável ou insatisfatória, mas se aceitar completamente o momento tal como ele é, não haverá nem sofrimento nem infelicidade. Ter-me-ei elevado acima disso. Mas continuo a não compreender muito bem de onde me virá a energia ou a motivação para tomar providências e provocar a mudança, se não houver uma certa dose de descontentamento.*

Num estado de rendição, você vê nitidamente o que é preciso fazer e tomará as providências necessárias, fazendo uma coisa de cada vez e concentrando-se numa coisa de cada vez. Aprenda com a Natureza: repare como tudo se realiza e como o milagre da vida se tem lugar sem descontentamento ou infelicidade. Foi por isso que Jesus disse: "Olha para os lírios e vê como eles crescem; eles nunca labutam nem fiam".

Se a sua situação global for insatisfatória ou desagradável, pon *ha de parte este instante* e renda-se ao que *é.* É essa a luz da lanterna que corta o nevoeiro. O seu estado de consciência deixa então de ser controlado por condições externas. Você deixa de reagir e de resistir.

Depois, considere os pormenores específicos da situação. Pergunte a si próprio:

"Haverá alguma coisa que eu possa fazer para

mudar esta situação, melhorá-la, ou sair dela?" Se sim, tome as providências adequadas.

Não se concentre nas cem coisas que fará ou terá de fazer algures no futuro, mas concentre-se naquilo que pode fazer agora, o que não significa que não deva fazer planos.

Pode muito bem acontecer que planear seja a única coisa que você pode fazer agora. Mas certifique-se de que não começa a passar "filmes mentais", a projectar-se no futuro, e, desse modo, a deixar passar o Agora. Quaisquer providências que você tome poderão não dar fruto imediatamente. Até isso acontecer, não resista ao que é. Se não puder tomar quaisquer providências, e se também não se puder retirar da situação, então use a situação para se render mais profundamente, para entrar mais profundamente no Agora, no Ser.

Quando você entra na dimensão imortal do presente, verá que a mudança chega muitas vezes de forma inesperada, sem necessidade de grandes esforços da sua parte. A vida torna-se útil e coopera consigo. Se factores interiores, como por exemplo medo, remorso, ou inércia, o estavam a impedir de tomar as providências necessárias, eles ficarão desfeitos na luz da sua presença consciente.

Não confunda rendição com a atitude de "não quero saber", de indiferença. Se a observar atentamente, verá que tal atitude está cheia de negatividade sob a forma de um ressentimento encoberto e, portanto, não se trata de rendição, mas de resistência disfarçada.

Ao render-se, você dirige a sua atenção para o interior, a fim de confirmar se existe qualquer vestígio de resistência que tenha ficado dentro de si. Fique bem alerta quando o fizer; de outro modo, uma réstia de resistência poderá continuar a esconder-se em algum canto escuro na forma de um pensamento ou de uma emoção não reconhecida.

## DA ENERGIA DA MENTE À ENERGIA ESPIRITUAL

*Libertar-se da resistência é mais fácil de dizer do que de fazer. Continuo a não perceber claramente como o fazer. Se*

*me disser que é através da rendição, a pergunta continua a ser: "Como?"*

Comece por reconhecer que *há* resistência. *Esteja* lá quando ela acontece, quando a resistência se ergue. Observe como a sua mente a cria, como classifica a situação, o classifica a si ou aos outros. Veja que processos de pensamento estão envolvidos. Sinta a energia da emoção. Ao observar a resistência, verá que ela não serve para nada. Ao concentrar toda a sua atenção no Agora, a resistência inconsciente torna-se consciente e chega ao fim. Não se pode ser consciente *e* infeliz, consciente *e* negativo. A negatividade, a inconsciência e todas as outras formas de sofrimento indicam a presença de resistência, e a resistência é sempre inconsciente.

*Certamente que posso estar consciente dos meus sentimentos de infelicidade?*

Você escolheria a infelicidade? Se não a escolheu, como é que ela surgiu? Qual a sua finalidade? O que a mantém viva? Você diz que está consciente dos seus sentimentos de infelicidade, mas na verdade está identificado com eles e mantém o processo vivo através do seu pensar compulsivo. *Tudo isso é inconsciente.* Se estivesse consciente, isto é, totalmente presente no Agora, toda a negatividade desapareceria quase instantaneamente.

Não poderia sobreviver na sua presença. Só pode sobreviver na sua ausência. Até mesmo o corpo de dor não pode sobreviver por muito tempo na sua presença. Você mantém a infelicidade viva ao dar-lhe tempo. É esse o seu sangue vital. Retire-lhe tempo através de um intenso reconhecimento do momento presente e ela morrerá. Mas será que você quer que ela morra? Estará realmente farto dela? Quem seria você sem ela?

Até praticar a rendição, a dimensão espiritual é uma coisa sobre a qual você lê, fala, age, escreve livros, pensa, e em que acredita – ou não, consoante o caso. Não tem qualquer importância. Até você se render, ela não se torna uma realidade viva na sua vida. Quando o fizer, a energia que emanará e que então tomará conta da sua vida será de uma frequência vibratória muito mais elevada do que a energia da mente que ainda governa o nosso mundo – a energia que criou as estruturas sociais, políticas e económicas existentes na nossa civilização, e que também se perpetua continuamente a si própria através dos nossos sistemas educativos e dos meios de comunicação social. Através da rendição, a energia espiritual chega a este mundo. Ela não cria sofrimento para si próprio, nem para os outros seres humanos ou para qualquer forma de vida no planeta. Ao contrário da energia da mente, ela não polui a Terra e não está sujeita à lei das polaridades, que dita que nada pode existir sem o seu oposto, que não pode haver o bem sem o mal. Aqueles que se guiam pela energia da mente, que ainda é a grande maioria da população da Terra, permanecem inconscientes da existência da energia espiritual. Esta pertence a uma ordem de realidade diferente e criará um mundo diferente quando um número suficiente de seres humanos entrar no estado de rendição, libertando-se assim totalmente da negatividade. Se a Terra tiver de sobreviver, será essa a energia dos que a habitam.

Jesus referiu-se a essa energia quando fez a sua famosa afirmação profética no Sermão da Montanha: "Bem-aventurados sejam os mansos; eles possuirão a Terra." É uma presença silenciosa mas intensa que desfaz os padrões inconscientes da mente. Estes poderão continuar activos por algum tempo, mas deixarão de governar a sua vida. As condições externas que resistiam também tendem a alterar-se ou a desfazer-se rapidamente através da rendição. Ela tem o imenso poder de transformar situações e pessoas. Se

as condições não se alterarem imediatamente, a sua aceitação do Agora permitirá que você se eleve acima delas. De uma maneira ou de outra, você ficará livre.

## A RENDIÇÃO NOS RELACIONAMENTOS PESSOAIS

*E quanto às pessoas que me querem usar, manipular ou dominar? Devo render-me a elas?*

Elas estão isoladas do Ser, por isso tentam inconscientemente obter energia e poder de si. É certo que só uma pessoa inconsciente tentará usar ou manipular os outros, mas é igualmente certo que apenas uma pessoa inconsciente *pode* ser usada e manipulada. Se você resistir ou lutar contra os comportamentos inconscientes dos outros, você próprio se tornará inconsciente. E render-se não significa que se deixe manipular por pessoas inconscientes. De maneira nenhuma. É perfeitamente possível dizer "não", firme e claramente, a alguém, ou sair de uma situação e, ao mesmo tempo, permanecer num estado de completa não-resistência interior. Quando disser "não" a alguém ou a alguma situação, não deixe que o "não" venha de uma reacção, mas sim de um discernimento, de uma compreensão clara daquilo que é certo ou não é certo para si nesse momento. Deixe que ele seja um "não" não-reactivo, um "não" de alta qualidade, um "não" isento de qualquer negatividade e, portanto, que não provoque mais sofrimentos.

*Encontro-me numa situação no meu emprego que é desagradável. Tentei render-me a ela, mas acho que isso é impossível. Há ainda muita resistência que vem ao de cima.*

Se não se puder render, tome imediatamente providências: diga ou faça alguma coisa que provoque uma mudança na situação – ou então retire-se dela. Assuma a

responsabilidade pela sua vida. Não polua o seu belo e radioso Ser interior nem a Terra com negatividade. Não dê abrigo dentro de si a qualquer forma de infelicidade.

Se não puder tomar providências, se estiver na prisão, por exemplo, então tem duas escolhas à sua opção: ou a resistência ou a rendição. Ou ser escravo ou ser interiormente livre de condições externas. Ou o sofrimento ou a paz interior.

*A não-resistência também deve ser praticada na conduta exterior das nossas vidas, tal como a não-resistência à violência, ou é algo que apenas diz respeito à nossa vida interior?*

Você só tem de se preocupar com o aspecto interior. É primordial. Evidentemente que isso transformará igualmente a conduta exterior da sua vida, os seus relacionamentos, etc.

Os seus relacionamentos serão profundamente mudados pela rendição. Se você nunca conseguir aceitar o que é, também não será capaz de aceitar as pessoas tal como elas são.

Irá julgá-las, criticá-las, classificá-las, rejeitá-las, ou tentará mudá-las. Além disso, se fizer constantemente do Agora um meio para alcançar um fim no futuro, você também fará de todas as pessoas que encontra ou com quem se relaciona um meio para alcançar um fim. O

relacionamento – o ser humano – é então de importância secundária para si, ou não tem qualquer importância. O que você obtém do relacionamento é primordial – seja ganho material, sensação de poder, prazer físico ou qualquer outra forma de satisfação do ego.

Permita que eu ilustre a maneira como a rendição pode funcionar nos relacionamentos.

Quando você se envolver em alguma discussão ou em alguma situação de conflito, talvez com o seu parceiro ou com alguém que lhe seja próximo, comece por observar como fica na defensiva quando a sua posição é atacada, ou sinta a força da sua própria agressividade quando ataca a posição da outra pessoa. Observe como se apega aos seus pontos de vista e à suas opiniões. Sinta a energia mental e emocional por trás da sua necessidade de ter razão e fazer a outra pessoa perdê-la. É essa a energia da mente egoica. Torne-a consciente ao reconhecê-la, ao senti-la tão plenamente quanto possível. Depois, um dia, no meio de uma discussão, você compreende de repente que tem uma escolha e talvez decida abandonar a sua própria reacção – só para ver o que acontece. Você rende-se. Não estou a falar de não reagir apenas verbalmente, dizendo "Tudo bem, tu tens razão", com um ar de quem diz "Eu estou acima de toda essa inconsciência infantil". Isso seria apenas deslocar a resistência para um outro nível, mantendo a mente egoica no poder, reforçando a sua superioridade.

Estou a falar de abandonar todo o campo da energia mental e emocional que dentro de si lutava pelo poder.

O ego é manhoso, pelo que tem de estar muito vigilante, muito presente e ser totalmente honesto consigo próprio para ver se renunciou verdadeiramente à sua identificação com determinada posição mental e está, assim, livre da sua mente. Se de repente você se sentir muito leve, livre e profundamente em paz, tal é um sinal inequívoco de que se rendeu realmente. Depois observe o que acontece à posição mental da outra pessoa quando você deixa de lhe incutir energia através da resistência. Quando a identificação com

as posições mentais desaparecer, começa a verdadeira comunicação.

*E quanto à não-resistência face à violência, à agressão e afins?*

Não-resistência não significa necessariamente não fazer nada. Tudo o que significa é que qualquer "fazer" se torna não-reactivo. Lembre-se da profunda sabedoria subjacente à prática das artes marciais orientais: não resista ao seu antagonista. Ceda para vencer.

Dito isto, "não fazer nada" quando se encontra num estado de intensa presença é um factor muito poderoso de transformação e de cura de situações e pessoas. Há, no taoísmo, um termo chamado *wu wei,* que se traduz geralmente por "actividade sem acção" ou

"sentar-se quieto sem fazer nada". Na antiga China, isso era visto como uma das realizações ou virtudes mais elevadas. É radicalmente diferente da inactividade do estado comum de consciência, ou antes inconsciência, causada pelo medo, pela inércia ou pela indecisão. O verdadeiro "não fazer nada" implica a não-resistência interior e uma vigilância intensa.

Por outro lado, se for necessária a acção, você deixará de reagir a partir da sua mente condicionada e responderá à situação a partir da sua presença consciente. Nesse estado, a sua mente está liberta de conceitos, incluindo o conceito de não-violência. Portanto, quem poderá adivinhar o que você fará?

O ego acredita que a força que você possui reside na sua resistência, enquanto que na verdade a resistência o separa do Ser, o único lugar do poder verdadeiro. A resistência é fraqueza e medo disfarçados de força. O que o ego vê como

fraqueza é o seu Ser na sua pureza, inocência e poder. E o que vê como força é fraqueza. Por conseguinte, o ego existe num permanente modo de resistência e desempenha papéis ilusórios para encobrir a sua

"fraqueza", que é, na verdade, o seu poder.

Até haver rendição, representar inconscientemente papéis constitui uma grande parte da interacção humana. Na rendição, você deixa

de precisar das defesas e das máscaras do ego. Torna-se muito simples, muito real. "Isso é perigoso", diz o ego. "Vais magoar-te. Vais ficar vulnerável." O que o ego não sabe, claro, é que só abandonando a resistência, só tornando-se "vulnerável" é que você poderá descobrir a sua invulnerabilidade verdadeira e essencial.

## TRANSFORMAR A DOENÇA EM ILUMINAÇÃO

*Se alguém se encontrasse gravemente doente e aceitasse completamente a sua condição rendendo-se à doença, não teria esse alguém desistido de recuperar a saúde? A determinação de lutar contra a doença deixaria de existir, não é verdade?*

A rendição é a aceitação interior do que *é,* sem quaisquer reservas. Estamos a falar da sua *vida* – deste instante – e não das condições ou das circunstâncias da sua vida, não daquilo a que eu chamaria a sua situação de vida. Já falámos sobre isso.

Com respeito à doença, o que ela quer dizer é isto: a doença faz parte da sua situação de vida. Como tal, tem um passado e um futuro. O passado e o futuro formam um contínuo ininterrupto, a não ser que o poder redentor do Agora seja activado através da sua presença consciente. Como sabe,

sob as variadas condições que constituem a sua situação de vida, a qual existe no tempo, há algo mais profundo, mais essencial: a sua Vida, o seu próprio Ser no Agora eterno.

Tal como não existem problemas no Agora, também não existe a doença. A crença numa classificação que alguém faz da sua condição mantém a condição no lugar, concede-lhe plenos poderes, e de um desequilíbrio temporário cria uma realidade aparentemente sólida. Concede-lhe não apenas realidade e solidez, mas também uma continuidade no tempo que ela não possuía anteriormente. Se você se concentrar neste instante e se abstiver de o classificar mentalmente, a doença fica reduzida a um ou a vários dos seguintes factores: dor física, fraqueza, desconforto, ou incapacidade. É a *isso* que você se rende –

agora. Não se renda à ideia da "doença". Deixe que o sofrimento o force a concentrar-se no momento presente, a atingir um estado de intensa presença consciente. Use-o para atingir a iluminação.

A rendição não transforma o que é, pelo menos directamente. A rendição transforma-o a si. Quando *você se* transforma, todo o seu mundo se transforma, porque o mundo é apenas um reflexo. Já falámos sobre isso mais atrás.

Se você olhar para um espelho e não gostar do que vir, teria de ser louco para atacar a imagem do espelho. É precisamente isso que você faz quando se encontra num estado de não-aceitação. E, é claro, se atacar a imagem, a imagem, por sua vez, ataca-o a si. Se aceitar a imagem, seja ela o que for, se for simpático para com ela, ela *não* poderá deixar de ser simpática para consigo. É assim que você pode mudar o mundo.

A doença não é o problema. O problema *é você* – enquanto a mente egoica o estiver a controlar. Quando estiver doente ou incapacitado, não pense que falhou de alguma maneira, não se sinta culpado. Não acuse a vida por o tratar injustamente, mas também não se culpe a si próprio. Tudo isso é resistência. Se estiver com alguma doença muito grave, sirva-se dela para atingir a iluminação. Qualquer "mal" que aconteça na sua vida – use-o para atingir a iluminação. Retire o tempo à doença. Não lhe dê nem passado nem futuro.

Deixe que ela o force a adquirir um intenso conhecimento do momento presente – e observe o que acontece.

Torne-se alquimista. Transmute o metal de base em ouro, o sofrimento em consciência, o revés em iluminação.

Está gravemente doente e sente-se revoltado com tudo o que acabo de dizer? Então isso é um sinal inequívoco de que a doença se tornou parte da sua sensação de identidade e que você está agora a proteger a sua identidade – assim como a proteger a doença. A condição que está classificada de "doença" não tem nada a ver com quem você é na verdade.

## QUANDO AS CALAMIDADES ACONTECEM

No que diz respeito à maioria da população, que ainda está inconsciente, só uma situação-limite crítica terá o potencial para rachar a dura casca do ego e forçá-lo a render-se e assim entrar num estado desperto. Uma situação-limite ocorre quando, através de alguma calamidade, convulsão social drástica, perda profunda, ou sofrimento, todo o seu mundo se estilhaça e deixa de fazer qualquer sentido. É um encontro com a morte, seja ela física ou psicológica. A mente

egoica, criadora do mundo, entra em colapso. E das cinzas do mundo velho surge então um mundo novo.

Não há garantia, evidentemente, de que mesmo uma situação-limite o consiga, mas o potencial está 1á sempre. A resistência de algumas pessoas ao que é até se intensifica em tais situações, que assim se transformam numa descida aos infernos. Noutras, poderá haver apenas rendição parcial, mas mesmo isso lhes proporcionará uma certa profundidade e serenidade que não tinham antes. Parcelas do ego quebrar-se-ão, e isso permitirá que brilhem pequenas quantidades de esplendor e de paz que residem para além da mente.

As situações-limite têm produzido muitos milagres. Houve assassinos que, no corredor da morte, esperando a execução, nas suas últimas horas de vida, tiveram a experiência do estado sem ego e da alegria e paz profundas que o acompanham. A resistência interior à situação em que se encontravam tornou-se tão intensa que provocou um sofrimento insustentável, mas eles não tinham lugar para onde fugir nem havia nada a fazer para lhe escaparem, nem sequer um futuro projectado pela mente. Viram-se assim obrigados a uma total aceitação do inaceitável. Viram-se obrigados a render-se. Desse modo, puderam entrar no estado de graça que acompanha a redenção: completa libertação do passado. É evidente que não é a situação-limite que abre espaço para o milagre da graça e da redenção, mas sim o acto de rendição.

Por isso, sempre que qualquer espécie de calamidade acontecer, ou quando alguma coisa correr realmente "mal" – a doença, a incapacidade física, a perda do seu lar, da sua fortuna ou da sua identidade socialmente definida, o fim de um relacionamento íntimo, a morte ou o sofrimento de um ente querido, ou a sua própria morte iminente – fique ciente

de que a situação tem outra face, de que você se encontra apenas a um passo de alguma coisa incrível: uma completa transmutação alquímica do metal base da dor e do sofrimento em ouro. Esse passo chama-se rendição.

Não quero dizer que você se sentirá feliz numa tal situação. Não se sentirá. Mas o medo e a dor serão transmutados em paz e serenidade interiores, que vêm de um lugar muito profundo – do próprio Não-Manifesto. É a "paz de Deus, que ultrapassa toda a compreensão". Comparada a isso, e felicidade é uma coisa bastante insípida. Juntamente com essa paz radiosa vem a compreensão – não apenas ao nível da mente, mas de dentro, do fundo do seu Ser – de que você é indestrutível, imortal. Não é uma convicção. É uma certeza absoluta que não necessita de evidência exterior nem de provas de qualquer fonte secundária.

## TRANSFORMAR O SOFRIMENTO EM PAZ

*Li que um filósofo estóico da antiga Grécia, ao dizerem-lhe que o filho morrera num acidente, terá respondido: "Eu sabia que ele não era imortal". Será isto a rendição? Se é, não a quero. Há determinadas situações em que a rendição parece contranatural e desumana.*

Estar isolado dos sentimentos não é rendição. Mas nós desconhecemos qual era o seu estado interior quando ele disse aquelas palavras. Em determinadas situações extremas, poderá ser impossível para si aceitar o Agora. Mas você terá sempre para si uma segunda oportunidade para se render.

A sua primeira oportunidade é render-se em cada momento à realidade desse momento. Sabendo que o que *é* não pode ser desfeito – porque isso já *é –,* você pode dizer "sim" ao que *é ou* aceita o que não é. Depois faz o que tem a fazer,

seja o que for que a situação exija. Se permanecer no estado de aceitação, você deixará de criar negatividade, sofrimento e infelicidade. Viverá então num estado de não-resistência, num estado de graça e de leveza, livre de conflitos.

Sempre que não conseguir fazer isso, sempre que perder essa oportunidade – ou porque não está a gerar uma presença consciente suficientemente intensa para evitar que surja algum padrão habitual e inconsciente de resistência, ou porque a condição é tão extrema que se torna absolutamente inaceitável para si -, então você cria alguma forma de dor, alguma forma de sofrimento. Poderá parecer que é a situação que cria o sofrimento, mas em última análise não é assim - é a sua resistência que o faz.

Eis agora a sua segunda oportunidade de se render. Se não puder aceitar o que está por fora, então aceite o que está por *dentro.* Se não puder aceitar a condição externa, aceite a condição interna. Isso significa: não resista à dor. Permita que ela existe. Renda-se ao desgosto, ao desespero, ao medo, à solidão, ou a qualquer forma que o sofrimento tomar.

Observe-o sem o classificar mentalmente. Aceite-o. Depois veja como o milagre da rendição transmuta o sofrimento profundo em paz profunda. É esta a sua crucificação.

Permita que seja também a sua ressurreição e a sua ascensão.

*Não vejo como alguém se pode render ao sofrimento. Como fez notar, sofrer é não-rendição. Como é que alguém se pode render à não-rendição?*

Esqueça a rendição por alguns instantes. De qualquer modo, quando a sua dor é profunda, tudo o que se disser sobre rendição poderá parecer-lhe fútil e sem sentido.

Quando a sua dor é profunda, o mais certo é você desejar mais escapar-lhe do que render-se a ela. Você não quer sentir o que sente. O que poderia ser mais normal? Mas não há como escapar, não há saída. Existem muitas pseudofugas - o trabalho, a bebida, as drogas, a ira, a projecção, a supressão, e outras mais - mas elas não o libertarão da dor. O

sofrimento não diminui de intensidade quando você o torna inconsciente. Se recusar a dor emocional, tudo o que você fizer ou pensar assim como os seus relacionamentos serão contaminados por ela. Você difundirá essa dor, por assim dizer, como uma energia que emana, e os outros apanhá-la-ão subliminarmente. Se forem inconscientes, poderão mesmo sentir-se levados, de certa maneira, a atacá-lo ou a magoá-lo ou então você poderá magoá-los, a eles numa projecção inconsciente da sua dor. Você atrairá e manifestará tudo o que corresponder ao seu estado interior.

Quando não há uma saída, continuará ainda a haver uma *passag* em. Por isso não volte as costas à sua dor. Enfrente-a. Sinta-a plenamente. *Sinta* – não *pense* nela! Expresse-a, se necessário, mas não crie um cenário à sua volta na sua mente. Preste toda a sua atenção ao sentir e não à pessoa, ao acontecimento ou à situação que parece tê-la provocado. Não deixe que a mente use a dor para criar a partir dela uma identidade de vítima para si próprio. Sentir pena de si e contar a sua história aos outros mantê-lo-á preso ao sofrimento.

Uma vez que é impossível deixar de sentir, a única possibilidade de mudar é entrar completamente dentro do sofrimento; de outro modo, nada será alterado. Por isso preste toda a sua atenção ao que sente, abstendo-se de classificar mentalmente. Ao entrar no sentir, esteja intensamente alerta. Ao princípio, poderá parecer um lugar

escuro e aterrador e, quando surge o impulso para fugir dele, observe, mas não fuja. Continue a prestar atenção à dor, continue a sentir o desgosto, o medo, o pavor, a solidão, seja o que for.

Continue vigilante, continue presente – presente com todo o seu Ser, com cada célula do seu corpo. Ao fazê-lo, estará a levar uma luz para dentro dessa escuridão. É a chama da sua consciência.

Nesta fase, você não precisa de se preocupar mais com a rendição. Esta já aconteceu.

Como? Plena atenção é plena aceitação, é rendição. Ao prestar plena atenção, você está a usar o poder do Agora, que é o poder da sua presença. Nenhuma réstia de resistência poderá sobreviver aí. A presença remove o tempo. Sem o tempo, nenhum sofrimento e nenhuma negatividade poderão sobreviver.

A aceitação do sofrimento é uma jornada para a morte. Enfrentar a dor profunda, permitir que ela seja, prestar-lhe toda a sua atenção, é entrar conscientemente na morte.

Quando você tiver morrido essa morte, compreenderá que não há morte – e que não há nada a temer. Só o ego é que morre. Imagine um raio de Sol que se esquecesse de ser parte inseparável do Sol, se iludisse a si próprio acreditando que tem de lutar para sobrevier, e criasse e se agarrasse a uma identidade diferente da do Sol. A morte de uma tal ilusão não seria incrivelmente libertadora?

Quer ter uma morte fácil? Não preferia morrer sem dor e sem agonia? Então morra para o passado a cada momento e deixe que o brilho da luz da sua presença afugente o eu pesado e escravo do tempo que você julgava ser a sua identidade.

## O CAMINHO DA CRUZ

*Existem muitas histórias de pessoas que dizem ter encontrado Deus através de grande sofrimento, e há a expressão cristã "o caminho da cruz", que suponho apontar para a mesma coisa.*

Não estamos a tratar de outra coisa aqui.

Estritamente falando, essas pessoas não encontraram Deus através do seu sofrimento, porque sofrer implica resistência. Encontraram Deus através da rendição, através da aceitação total do que *é,* para a qual foram forçados pelo seu intenso sofrimento. Devem ter compreendido, em determinado nível, que a sua dor era autocriada.

*Como é que equaciona rendição com encontrar Deus?*

Uma vez que a resistência é inseparável da mente, a renúncia da resistência – a rendição

– é o fim da mente como seu amo, o impostor que finge ser "você", o falso deus. Todo o julgamento e toda a negatividade se desfazem. Abre-se então o reino do Ser, que fora obscurecido pela mente. De repente, uma grande quietude levanta--se dentro de si, uma indizível sensação de paz. E dentro dessa paz, há uma grande alegria. E dentro dessa alegria, há amor. E no mais recôndito centro, há o sagrado, o incomensurável, aquilo a que não se pode dar um nome.

Eu não diria encontrar Deus, pois como poderia você encontrar aquilo que nunca se perdeu, a vida que você é? A palavra Deus é limitativa, não só por causa dos milhares de anos de percepção errada e uso abusivo, mas também porque ela sugere uma entidade separada de si. Deus é o Ser propriamente dito, não é um ser. Não pode haver aqui

nenhuma relação sujeito-objecto, nenhuma dualidade, nenhum você *e* Deus. Compreender Deus é a coisa mais natural que há. O facto espantoso e incompreensível não é que você possa tornar--se consciente de Deus, mas sim que você *não* possa tornar-se consciente de Deus.

O caminho da cruz que mencionou é o antigo caminho para a iluminação, e até recentemente foi o único caminho. E não rejeite nem subestime a sua eficácia. Ainda funciona.

O caminho da cruz é uma inversão completa. Significa que a pior coisa da sua vida, a sua cruz, torna-se a melhor coisa que algum dia lhe aconteceu, ao forçá-lo a render-se, a morrer, forçando-o a tornar-se nada, a tornar-se Deus - porque também Deus é coisa nenhuma.

Neste momento, e no que diz respeito à maioria inconsciente dos seres humanos, o caminho da cruz continua a ser o único caminho. Esses só despertarão por meio de mais sofrimento, e a iluminação, como fenómeno colectivo, será previsivelmente precedida de grandes convulsões sociais. Este processo reflecte as obras de certas leis universais que governam o crescimento da consciência e foi previsto por alguns profetas. É descrito, entre outros lugares, no *Livro da Revelação ou Apocalipse,* embora encoberto por uma simbologia obscura e por vezes impenetrável. Esse sofrimento é infligido não por Deus mas pelos seres humanos, a si próprios e aos outros, assim como por certas medidas defensivas que a Terra, que é um organismo vivo e inteligente, tomará para se proteger a si própria dos ataques de loucura humana.

No entanto, há hoje um número crescente de seres humanos cuja consciência é suficientemente evoluída para não precisarem de mais sofrimento antes da realização da iluminação. Você poderá ser um deles.

A iluminação através do sofrimento - o caminho da cruz - significa ser-se forçado a entrar, esperneando e gritando, no reino dos céus. Você acabará finalmente por se render porque não poderá suportar mais a dor, mas a dor poderá continuar por muito tempo ainda antes que tudo isso aconteça. A iluminação conscientemente escolhida significa renunciar ao seu apego ao passado e ao futuro e fazer do Agora o principal foco da sua vida. Significa decidir morar num estado de presença em vez de no tempo. Significa dizer sim ao que é. Então deixará de precisar da dor. De quanto tempo pensa que precisará para poder dizer: "Não criarei mais nenhuma dor, mais nenhum sofrimento"? De quanta mais dor precisará para poder tomar essa decisão?

Se pensa que precisa de mais tempo, terá mais tempo - e mais dor. O tempo e a dor são inseparáveis.

## O PODER DE ESCOLHER

*E quanto a todas aquelas pessoas que, ao que parece, querem realmente sofrer? Tenho uma amiga cujo parceiro a maltrata fisicamente, e o seu último relacionamento era do mesmo género. Porque será que ela escolhe semelhantes homens, e porque será que ela se recusa a sair agora daquela situação? Porque será que tantas pessoas escolhem realmente a dor?*

Eu sei que a palavra *escolher* é um termo caro *à New Age,* mas neste contexto não é totalmente correcta. É enganador dizer que alguém "escolheu" um relacionamento disfuncional ou qualquer outra situação negativa na sua vida. Escolher sugere consciência

- um elevado grau de consciência. Sem ela não há escolha. A escolha começa no momento em que você deixa de se identificar com a mente e com os seus padrões

condicionados, no momento em que se torna presente. Até alcançar esse ponto, você está inconsciente, espiritualmente falando. Significa isto que é compelido a pensar, a sentir e a agir de determinada maneira, de acordo com o condicionamento da sua mente. Foi por isso que Jesus disse: "Perdoai-lhes porque eles não sabem o que fazem." Isto não está relacionado com a inteligência, no sentido convencional da palavra. Conheci pessoas muito inteligentes e educadas que eram também completamente inconscientes, ou seja, completamente identificadas com as respectivas mentes. De facto, se o desenvolvimento mental e um crescente conhecimento não forem equilibrados por um correspondente crescimento da consciência, o potencial para a infelicidade e para a calamidade é muito grande.

A sua amiga está presa num relacionamento com um parceiro violento e não é a primeira vez. Porquê? Não se trata de uma escolha. A mente, condicionada como está pelo passado, procura sempre recriar aquilo que conhece e que lhe é familiar. Mesmo que seja doloroso, pelo menos é-lhe familiar. A mente adere sempre ao conhecido. Para ela, o desconhecido é perigoso porque não o pode controlar. É por isso que a mente detesta e ignora o momento presente. Ter consciência do momento presente cria um hiato não apenas no caudal da mente, mas igualmente no contínuo passado-futuro. Nada verdadeiramente novo e criativo poderá vir a este mundo excepto através desse hiato, desse espaço preciso de possibilidades infinitas.

Por isso, a sua amiga, estando identificada com a mente dela, pode estar a recriar um padrão aprendido no passado em que a intimidade e a violência estavam ligadas. Por outro lado, ela poderá estar a representar um padrão aprendido na infância, segundo o qual ela não vale nada e merece ser castigada. É possível, também, que ela viva uma grande

parte da sua vida através do corpo de dor, o qual procura sempre mais dor para se alimentar. O

parceiro dela tem os seus próprios padrões inconscientes, que complementam os dela. É

claro que a situação dela é criada por ela própria, mas quem ou o que é esse eu que a criou? Um padrão mental e emocional do passado, nada mais. Porquê fazer dele um eu?

Se você lhe disser que ela escolheu a sua condição ou a sua situação, estará a reforçar o seu estado de identificação com a mente. Mas será ela o seu padrão de mente? Será o Eu dela? Será a sua verdadeira identidade derivada do passado? Mostre à sua amiga como ser a presença observadora por trás dos seus pensamentos e das suas emoções. Fale-lhe do corpo de dor e da forma de se libertar dele. Ensine-lhe a arte do conhecimento do corpo interior. Mostre-lhe o significado da presença. Assim que ela for capaz de aceder ao poder do Agora, e assim romper com o seu passado condicionado, ela *terá* uma escolha.

Ninguém *escolhe* a disfunção, o conflito ou a dor. Ninguém *escolhe* a insensatez. Estes acontecem porque não há em si presença suficiente para desfazer o passado, nem luz suficiente para dispersar as trevas. Não está plenamente aqui. Ainda não está bem desperto. E, entretanto, a mente condicionada continua a dirigir a sua vida.

De modo semelhante, se você for uma das muitas pessoas que têm problemas com os pais, se ainda guardar ressentimentos de alguma coisa que eles fizeram, então ainda acredita que eles tinham uma escolha – que eles poderiam ter agido de uma outra maneira.

*Parece-nos* sempre que as pessoas têm uma escolha, mas isso é uma ilusão. Enquanto a sua mente com os seus

padrões condicionados dirigir a sua vida, enquanto você *for* a sua mente, que escolhas tem? Nenhuma. Nem sequer está presente. O estado identificado com a mente é cruelmente disfuncional. É uma forma de insensatez. Quase toda a gente sofre dessa doença nos mais variados graus. No momento em que o compreender, deixará de haver ofensas. Como poderia você ofender-se com a doença de alguém? A única resposta apropriada é a compaixão.

*Então isso significa que ninguém é responsável por aquilo que faz? Não gosto dessa ideia.*

Se for dirigido pela sua mente, embora não tenha escolha, você continuará a ter de sofrer as consequências da sua inconsciência e criará mais sofrimento. Carregará o fardo do medo, dos conflitos, dos problemas e da dor. O sofrimento assim criado acabará por o forçar a sair do seu estado inconsciente.

*Suponho que aquilo que diz acerca da escolha também se aplica ao perdão. É preciso ser-se plenamente consciente e render-se antes de poder perdoar.*

"Perdão" é um termo utilizado há 2000 anos, mas a maioria das pessoas tem uma ideia muito limitada do seu significado. Você não poderá perdoar realmente, nem a si nem aos outros, enquanto basear a sua identidade no passado. Só através do acesso ao poder do Agora, que é o seu próprio poder, poderá haver verdadeiro perdão. Isso retira poder ao passado, e você compreende profundamente que nada do que algum dia fez, ou do que algum dia lhe foi feito a si, poderia tocar, nem sequer ligeiramente, a essência radiosa de quem você é. Todo o conceito de perdão se torna então desnecessário.

*E como chego eu a esse ponto da compreensão?*

Ao render-se ao que é, tornando-se assim plenamente presente, o passado deixa de ter qualquer poder. Você deixa de precisar dele. A presença é a chave. O Agora é a chave.

*Como saberei que me rendi?*

Quando deixar de precisar de fazer essa pergunta.

Informações sobre palestras, cursos intensivos

e retiros ministrados por Eckhart Tolle

&

Para saber como encomendar as cassetes áudio e

vídeo que complementam *O Poder do Agora:*

*Guia para o Crescimento Espiritual,*

consulte: *www.namastepublishing.com*

Para marcar uma reunião para um curso com

Eckhart Tolle, contacte:

Namaste Publishing Inc.

P.O. Box 62082

Vancouver, British Colombia

Canadá V6J 1Z1

Telefone: (00 1 604) 224-3179

Fax: (00 1 604) 224-3354

Índice

Texto sobre o autor 2

Prefácio do editor da edição original 5

Prólogo 7

Agradecimentos 11

Introdução 13

**1 - Você não é a sua mente 17**

O maior obstáculo à iluminação 17

Liberte-se da sua mente 20

Iluminação: elevar-se acima do pensamento 23

Emoção: a reacção do corpo à sua mente 24

**2 - Consciência: o caminho para sair da dor 29**

Não criar mais dor no presente 29

Dor passada: desfazer o corpo de dor 30

A identificação do ego com o corpo de dor 33

A origem do medo 34

0 ego à procura da totalidade 35

**3 - Entrar profundamente no agora 37**

Não procure o seu eu na mente 37

Acabe com a ilusão do tempo 37

Nada existe fora do agora 38

A chave para a dimensão espiritual 39

Aceder ao poder do agora 40

Libertar-se do tempo psicológico 42

A insensatez do tempo psicológico 43

A negatividade e o sofrimento têm as suas raízes no tempo 44

Descobrir a vida subjacente à sua situação na vida 45

Todos os problemas são ilusões da mente 46

Um gigantesco passo em frente na evolução da consciência 48

A alegria do ser 48

**4 - Estratégias da mente para evitar o agora 51**

A perda do agora: a ilusão central 51

Inconsciência comum e inconsciência profunda 52

Desfazer a inconsciência comum 54

Libertar-se da infelicidade 54

Esteja onde estiver, esteja plenamente 57

A finalidade interior da jornada da sua vida 60

O passado não pode sobreviver na sua presença 61

**5 - O estado de presença 63**

Não é aquilo que você pensa que é 63

O significado esotérico da "espera" 64

A beleza surge na quietude da sua presença 64

Compreender a consciência pura 66

Cristo: a realidade da sua divina presença 69

**6 - O corpo interior 71**

O ser é o seu eu mais profundo 71

Transcenda as palavras 71

Descubra a sua realidade invisível e indestrutível 72

A ligação com o corpo interior 73

A transformação através do corpo 74

Sermão sobre o corpo 75

Ter raízes profundas no interior 76

Antes de entrar no corpo, perdoe 77

O seu elo com o não-manifesto 78

Abrandar o processo do envelhecimento 79

Fortalecer o sistema imunitário 80

Deixe que a respiração o leve para o interior do corpo 81

O uso criativo da mente 81

A arte de escutar 82

**7 - Portais para o não-manifesto 83**

Entrar profundamente no corpo 83

A fonte do chi 84

Sono sem sonhos 85

Os outros portais 85

O silêncio 86

O espaço 87

A verdadeira natureza do espaço e do tempo 89

A morte consciente 90

**8 - Relacionamentos iluminados 92**

Entre no agora a partir de onde quer que se encontre 92

Relacionamentos amor/ódio 93

A dependência e a procura do estado integral 94

Dos relacionamentos de dependência aos relacionamentos iluminados 96

Os relacionamentos como exercício espiritual 98

Porque é que as mulheres estão mais próximas da iluminação 102

Desfazer o corpo de dor colectivo feminino 103

Abandone o relacionamento consigo próprio 106

**9 - Para além da felicidade e da infelicidade há a paz 109**

O maior bem para além do bem e do mal 109

O fim do drama da sua vida 110

A impermanência e os ciclos da vida 112

Usar e abandonar a negatividade 115

A natureza da compaixão 118

Para uma ordem diferente da realidade 119

**10 - O significado da rendição 124**

Aceitação do agora 124

Da energia da mente à energia espiritual 126

A rendição nos relacionamentos pessoais 128

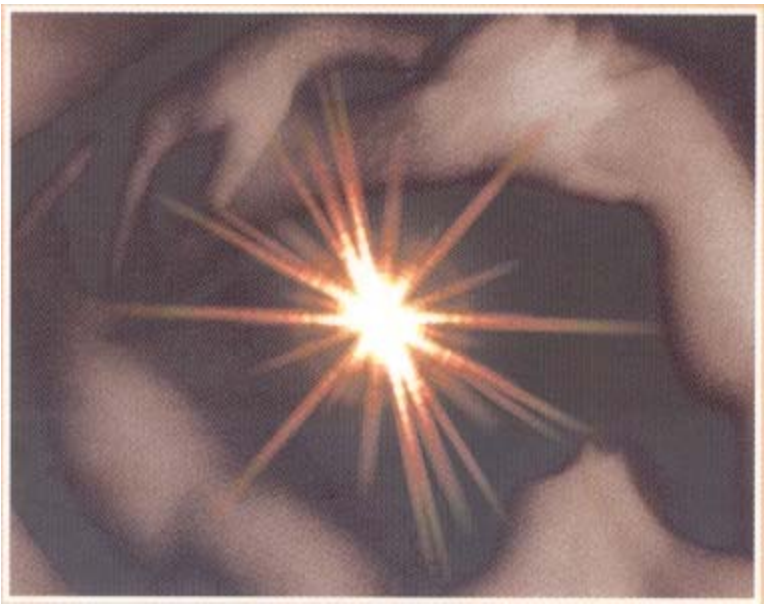
Transformar a doença em iluminação 130

Quando as calamidades acontecem 131

Transformar o sofrimento em paz 132

O caminho da cruz 133

O poder de escolher 135



capa: Vitor Duarte

*"[O PODER DO AGORA] é o melhor livro que eu li nos últimos anos. Cada frase está cheia de verdade e de poder."*

DEEPAK CHOPRA

Para a maioria das pessoas, a vida é composta de carências, insegurança, tristeza e sofrimento, a nível físico, psicológico ou espiritual. Mas basta reflectir um pouco para perceber que todos os nossos problemas são ou ressentimentos do passado ou preocupações com o futuro, ou seja, são projecções mentais que nos afastam do momento presente, do eterno Agora. É aí que se encontram a paz e a libertação.

O PODER DO AGORA apresenta, de forma simples e acessível, os preceitos de um misticismo a um tempo clássico e contemporâneo, com influências das mais

diversas escolas religiosas mas sem qualquer denominação ou filiação específica. Sob a forma de explicações concisas, perguntas e respostas e trechos para meditação, ensina como combater as ilusões da mente que nos levam a criar os nossos próprios problemas, conduzindo a uma tomada de consciência a nível profundo e a uma radical transformação da nossa visão do mundo.

DESENVOLVIMENTO

PESSOAL

ISBN 972-711-415-6

# Document Outline

- ??
- ??
- ??
- ??
- ??
- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
- ??
  - ??

    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
- ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
- ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
- ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??
    - ??

- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
- ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??
  - ??